

野菜と食べる 甘辛ヤンニョムチキン



[作り方]

① 鶏肉を解凍する

- ・鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。

② ヤンニョムチキンの下ごしらえをする

- ・鶏肉に酒と塩をもみ込む。
- ・サニーレタスを器に広げて盛り付ける。
- ・小鉢にコチュジャンと●を混ぜ合わせる。

③ ヤンニョムチキンを仕上げる

- ・鶏肉の汁気を切り、鶏肉とごぼうに片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、ごぼうと鶏肉を皮目を下にして入れ中火で 3 分程度焼く。上下を返しさらに 3 分程度焼き、鶏肉に火が通ったら一度器に取り出す。
- ・フライパンをさっと拭き、②の小鉢の中身を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら鶏肉とごぼうを戻し入れ絡め合わせ、サニーレタスの上に盛り付ける。白煎りごまを振り完成。

[お届けする食材]

- ・鶏モモ一口カット(冷凍)
1 パック(約 250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・サニーレタス
1 コ(約 150g)
- ・ごぼう 1 袋(約 100g)
- ・コチュジャン
1 パック(約 20g)

[材料] 2 人分

- 鶏モモ一口カット.....1 パック
サニーレタス.....1/2 コ(約75g)
*食べやすい大きさにちぎる
ごぼう.....3/4 袋(約 75g)
*5 mm幅の斜め切りにする
コチュジャン.....1 パック
酒.....大さじ 1
塩.....ひとつまみ
●砂糖.....小さじ 1/2
●酒.....大さじ 1
●醤油.....大さじ 1/2
●みりん.....大さじ 1/2
●ケチャップ.....大さじ 1/2
片栗粉.....大さじ 3
なたね油(サラダ油).大さじ 3
白煎りごま.....小さじ 2

調理のコツ

少ない油で上手に揚げ焼きにするコツは、食材がかぶらない程度の小さめのフライパンを使うことをおすすめします。また何度も食材を裏返したりせず、レシピの時間通りに触らず揚げ焼くことで表面温度が高温になりおいしく出来上がります。鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください

お届け食材でもう1品

パリパリごぼうの サラダ



【材料】2人分

ごぼう..... 1/4 袋(約 25g)

*ピーラーで薄くスライスし、半分の長さに切る

サニーレタス.....1/2 コ(約 75g)

*食べやすい大きさにちぎる

★醤油.....小さじ 1/2

★白すりごま.....大さじ 1/2

★オリーブオイル.....大さじ 1 と 1/2

★マヨネーズ.....大さじ 1

【作り方】

①耐熱皿にごぼうが重ならないように置き、ラップをかけずに電子レンジで 2 分半加熱する。一度取り出して上下を返し、さらに 2 分半加熱する。(パリパリになっていない場合は様子を見ながら加熱時間を調整してください)

②サニーレタスを器に盛り、その上にごぼうをのせる。

③小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にかけて完成。

注意

●電子レンジ使用時の表記は 600W、トースター使用時の表記は 1000W または 200℃を基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)

●加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む)／午前 9:00 ～ 午後 5:00 土／午前 9:00 ～ 午後 1:00

大地を守る会
DAICHI WO MAMORU KAI

