

鶏とさつまいものコク旨キムチ炒め



[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。
- ・鶏肉の袋に■を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。

② キムチ炒めの下ごしらえをする

- ・さつまいもは水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。

③ キムチ炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、キッチンばさみで鶏肉を半分にとって入れる。中火で3分程度、時々返しながらかく。
- ・さつまいもを加え、さらに2分程度焼く。
- ・白菜キムチを加え、中火で1分程度炒めたら醤油を鍋肌から回し入れる。ニラを加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・鶏ムネ肉一口カット(冷凍) 1パック
- ※前日解凍がおすすめです
- ・さつまいも1袋(約300g)
- ・ニラ1袋(約100g)
- ・白菜キムチ1パック(100g)

[材料]2人分

- 鶏ムネ肉一口カット...1パック
- さつまいも....1/3袋(約100g)
- *1cm幅の半月切りにする(大きい場合はいちょう切りにする)
- ニラ.....3/4袋(約75g)
- *3cmの長さに切る
- 白菜キムチ.....1パック

- 片栗粉.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 塩.....ひとつまみ
- ごま油.....大さじ1/2
- 醤油.....小さじ1

調理のコツ

ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください

お届け食材でもう1品

さつまいもの ニラダレ炒め



[材料] 2人分

さつまいも..... 1/3袋(約100g)
*1cm幅の半月切りにする

ニラ..... 1/4袋(約20g)
*5mm幅に切る

★塩..... ひとつまみ

★ごま油..... 小さじ1

★粗挽き黒こしょう..... 適量

なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2

[作り方]

- ①さつまいもは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
- ②ニラは別の耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで30秒加熱し★を加えて混ぜ合わせニラダレを作る。
- ③フライパンになたね油を熱し、さつまいもを入れ中火で2分程度時々返しながら焼く。火が通ったら器に盛り付け、ニラダレをかけて完成。

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°C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

