

# あったか鶏と冬野菜のみぞれ煮



## [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●を加えよくもみ込む。

### ② みぞれ煮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、ラップをかけた電子レンジで2分加熱する。
- ・鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、さつまいもと水気を切ったごぼう、鶏肉の皮目を下にして入れ中火で5分程度時々返しながらかく。

### ③ みぞれ煮を仕上げる

- ・さつまいもを先に取り出し、器に盛り付ける。
- ・余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、すりおろしたかぶと○を加える。ひと煮立ちしたら落としぶたをし、弱めの中火で3分程度加熱する。
- ・具材を器に盛り付け、葉ねぎを散らして完成。

## [お届けする食材]

- ・鶏モモ肉一口カット  
(冷凍)1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・さつまいも1袋(約400g)
- ・ごぼう1袋(約150g)
- ・かぶ1袋(約400g)
- ・葉ねぎ1袋(約100g)

## [材料]2人分

- 鶏モモ肉一口カット...1パック
- さつまいも....1/4袋(約100g)
- \*1cm幅の半月切りにする
- ごぼう.....1/3袋(約50g)
- \*3mm幅の斜め薄切りにし、水にさらす
- かぶ.....1/3袋(約130g)
- \*皮をむきボウルにすりおろす
- 葉ねぎ.....1/8袋(約12g)
- \*小口切りにする

- 塩.....ひとつまみ
- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- なたね油(サラダ油)..大さじ2
- だし汁.....150ml
- 砂糖.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1と1/2
- おろし生姜.....
- チューブ約6cm(小さじ2程度)

## お届け食材でもう1品

## ごぼうとねぎの塩きんぴら

## [材料] 2人分

ごぼう..... 1/3袋(約50g)  
 \*縦半分に切り、斜め薄切りにする  
 葉ねぎ..... 1/4袋(約25g)  
 \*4cmの長さに切る  
 ごま油..... 大さじ1/2  
 ★塩..... ひとつまみ  
 ★みりん..... 小さじ1  
 ★酒..... 大さじ1  
 ★水..... 大さじ2

## [作り方]

- ①ごぼうは水(分量外)にさらす。
- ②フライパンにごま油を熱し、ごぼうを入れ中火で1分半程度炒める。
- ③葉ねぎを加えさらに30秒程度炒め合わせたら★を加え、水分が飛ぶまで加熱し完成。

## かぶとさつまいもの味噌汁

## [材料] 2人分

かぶ..... 1/3袋(約130g)  
 \*皮をむき、6~7mm幅に切る  
 さつまいも..... 1/8袋(約50g)  
 \*皮付きのまま5mm幅の輪切りにし、水にさらす  
 だし汁..... 400ml  
 味噌..... 大さじ4

## [作り方]

- ①鍋にだし汁とかぶ、さつまいもを入れて火にかけ、中火で約5分加熱する。
- ②野菜が柔らかくなったら味噌を加えてかき混ぜ、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、時間をご調整ください)
- 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
