

ほっこり鶏とれんこんのトマト煮



[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。
- ・鶏肉の入った袋に●を入れよくもみ込む。(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)

② トマト煮の下ごしらえをする

- ・ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをかけ電子レンジで2分加熱する。
- ・両手鍋にオリーブオイルを熱し、おろしにんにくと鶏肉、れんこんを入れ中火で3分程度炒める。
- ・小麦粉を加え全体に馴染むまで中火で炒めたら、トマト缶と○を加える。
- ・ひと煮立ちしたらトマトをへらで粗めにつぶし、時々混ぜながら中火で7分程度煮る。

③ トマト煮を仕上げる

- ・ブロッコリーを加え中火で1分程度加熱したら完成。

[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
- ・トマト缶1缶(約400g)
- ・れんこん1袋(約350g)
- ・ブロッコリー 1コ

[材料]2人分

- 鶏モモ肉1パック
- ブロッコリー1/2コ
- *小房に分け茎は厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- れんこん1/3袋(約100g)
- *皮をむき5mm幅のいちよう切りにする。
- トマト缶 1缶

- 酒 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- オリーブオイル 大さじ1/2
- おろしにんにく チューブ約4cm
- 小麦粉 大さじ2
- 水 100ml
- 砂糖 小さじ1
- コンソメ 小さじ2
- ケチャップ 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- バター 10g

調理のコツ

小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、クリームソースのダマができるのを防ぎます
ふたをしないことで、水分やトマトの酸味が飛び、うま味が凝縮されます

お届け食材でもう1品

れんこんの 塩にんにくきんぴら



[材料] 2人分

れんこん.....1/3袋(約100g)

*皮をむき1cm幅のいちょう切りにする。

ブロッコリー.....1/2コ

*小房に分け茎は厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切る。

なたね油(サラダ油).....大さじ1/2

★塩.....ふたつまみ

★粗挽き黒こしょう.....適量

★おろしにんにく.....チューブ約4cm

★酒.....大さじ1

[作り方]

- ①れんこんは酢水(分量外)にさらす。
- ②ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ③フライパンになたね油を熱し、水気を切ったれんこんを入れ、中火で3分程度炒める。
- ④ブロッコリーを加えさらに中火で1分程度炒め、★を加え炒め合わせたら完成。

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 MO MAMORU KAI

