#### レシピ付き食材セット

# ほっこり鶏とれんこんのトマト煮



#### [作り方]

## ❶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)

## ❷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⊐
*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幅のいちょう 切りにする。

. 7	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	

	ユーノ 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

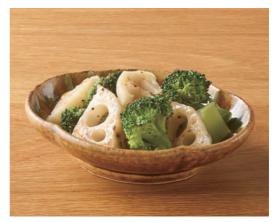
## 調理の



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 ......チュープ約4cm

#### 「作り方]

- ●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。

●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



2023年148号