

# 鶏と白菜の とろとろオイスターソース煮



※画像はスナップえんどうですが、  
いんげんをお届けしています。

## [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▲を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(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 オイスターソース煮を仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で3分程度時々返しながら焼く。余分な油を拭き取り、白菜とかぶ、オイスターソースと△を加え、ふたをし弱めの中火で3分程度加熱する。
- ・いんげんはラップに包み、電子レンジで30秒加熱する。
- ・ふたを取り、いんげんを加え中火で1分程度加熱したら、水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。

## 【お届けする食材】

- ・鶏ムネ肉一口カット  
(冷凍)1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・オイスターソース  
1袋(約10g)
- ・白菜1袋(約1/4コ)
- ・かぶ1袋(約400g)
- ・いんげん1袋(約80g)

## [材料]2人分

鶏ムネ肉 .....1パック  
白菜.....1/2袋(約200g)

\*4cm角に切る。

かぶ.....1/3袋(約130g)  
\*皮をむき1cm幅のくし切りに  
する。

オイスターソース .....1パック  
いんげん .....1/3袋(約30g)  
\*4cmの長さに切る。

▲片栗粉.....大さじ1  
▲酒.....大さじ1  
▲塩.....ひとつまみ  
なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2  
△水.....150ml  
△砂糖.....小さじ1/2  
△みりん.....小さじ1/2  
△醤油.....大さじ1  
△酒.....大さじ1  
水溶き片栗粉  
(片栗粉大さじ1/2+水大さじ1)

## お届け食材でもう1品

## いんげんとかぶのマリネ

## [材料] 2人分

かぶ..... 1/3袋(約130g)

\*皮をむき5mm幅のくし切りにする。

いんげん..... 1/3袋(約30g)

\*4cmの長さに切る。

塩..... 少々

★砂糖..... 小さじ1/2

★オリーブオイル..... 大さじ1/2

★酢..... 大さじ1

★塩..... ふたつまみ

## [作り方]

①かぶは塩もみする。いんげんはラップに包み、電子レンジで20秒加熱する。

②ボウルに★を混ぜ合わせる。

③水気を絞ったかぶといんげんを加え、食べる直前まで味をなじませ完成。

## 白菜のおかか和え

## [材料] 2人分

白菜..... 1/4袋(約100g)

\*4cm角のざく切りにする。

塩..... ひとつまみ

☆めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1/2

☆カツオ節..... 3g程度

## [作り方]

①白菜は塩もみする。

②白菜の水気を絞り、☆を加え混ぜ合わせたら完成。

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°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