

# チキンとれんこんの塩こうじグラタン



※画像は2人前で撮影したものです

## [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。(ドリップが出た場合は、流してください)
- ・鶏肉はキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。

### ② グラタンの下ごしらえをする

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉とれんこんを入れ中火で3分程度炒める。
- ・ほうれんそうを加えさらに1分程度炒める。
- ・小麦粉を加え全体にダマがなくなるまで炒める。
- ・●と塩こうじを加え、中火でとろみが付くまで7分程度かき混ぜながら加熱する。

### ③ グラタンを仕上げる

- ・フライパンの中身をトースター対応の耐熱容器に入れパン粉を全体に振りかける。
- ・トースターで焼き色が付くまで5分程度焼いたら完成。

## 【お届けする食材】

- ・鶏モモ肉ひと口カット (冷凍)1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・有機「生」塩糀 1パック(約20g)
- ・れんこん1袋(約250g)
- ・ほうれんそう1袋(約200g)

## [材料]2人分

- 鶏モモ肉ひと口カット .....1パック(約250g)
- れんこん .....1/2袋(約125g)
- \*皮付きのまま5mm幅のいちょう切りにする
- ほうれんそう .....1/2袋(約100g)
- \*3cmの長さに切る
- 塩こうじ .....1パック

- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- 小麦粉 ..... 大さじ5
- 牛乳 ..... 400ml
- バター ..... 10g
- こしょう ..... 適量
- パン粉 ..... 適量

## 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

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いいたします

## れんこんの塩レモン炒め

## [材料] 2人分

れんこん..... 1/2袋(約125g)

\*皮をむき薄い半月切りにする。

レモン※..... 1/4コ

\*小鉢に絞り、皮の黄色い部分を適量刻む。

★塩..... ふたつまみ

★酒..... 大さじ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れんこんを酢水(分量外)にさらす。
- ②レモンの入った小鉢に★を加え混ぜ合わせる。
- 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。
- ④②の小鉢の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら器に盛り付け、刻んだレモンの皮を散らして完成。

## トースターで!焼き茶碗蒸し

## [材料] 2人分

ほうれんそう..... 1/4袋(約50g)

\*3cmの長さに切る。

卵..... 2コ

☆塩..... ひとつまみ

☆醤油..... 小さじ1/2

☆だし汁..... 150ml

## [作り方]

- ①ほうれんそうはラップに包み、電子レンジで2分加熱する。
- ②ボウルに卵を割り溶き、☆を入れてよく混ぜ合わせて卵液を作る。
- ③トースター対応の耐熱容器にほうれんそうと卵液を入れ、トースターで15分程度焼いたら完成。

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

