

# 国産レモン香る 鶏のさっぱり煮



※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。
- ・鶏肉の袋に▲を加えよくもみ込む。

### ② さっぱり煮の下ごしらえをする

- ・大根は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で1分程度皮目を焼き付けながら焼く。
- ・余分な油を拭き取り、△と大根を入れふたをし弱めの中火で5分程度煮る。

### ③ さっぱり煮を仕上げる

- ・ふたを取り、レモン果汁を加え、水菜を加え中火で1分程度加熱する。
- ・水菜がしんなりしたら器に盛り付け、刻んだレモンの皮をのせ完成。

## 【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
- ・大根1袋(約1/2本)
- ・レモン1コ
- ・水菜1袋(約200g)

## [材料]2人分

- 鶏モモ肉...1パック(約250g)
- 大根.....2/3袋(約300g)  
\*皮をむき1.5cm幅の半月切りにする
- レモン.....1/2コ(約40g)  
\*小鉢に絞り、皮の黄色い部分を適量刻む
- 水菜.....1/4袋(約50g)  
\*4cmの長さに切る

- ▲酒.....大さじ1/2
- ▲塩.....ひとつまみ
- なたね油.....大さじ1/2
- △水.....120ml
- △醤油.....大さじ1と1/2
- △砂糖.....小さじ1/2
- △みりん.....大さじ1/2

## お届け食材でもう1品

## 水菜とえのきのレモンポン酢風

## [材料] 2人分

えのきたけ.....約70g  
 \*3cmの長さに切る  
 水菜.....1/4袋(約50g)  
 \*3cmの長さに切る  
 レモン.....1/4コ(約20g)  
 \*薄い輪切りを1枚作りいちよう切りにする  
 ★めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2  
 ★ごま油.....小さじ1  
 ★酢.....小さじ1

## [作り方]

- ①えのきを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら水気を切る。
- ②カットした残りのレモンを耐熱容器に搾って加える。
- ③水菜と★も耐熱容器に加え混ぜ合わせたら器に盛る。
- ④いちよう切りにしたレモンを添えて完成。

## 香ばし大根のあんかけステーキ

## [材料] 2人分

大根.....1/3袋(約150g)  
 \*皮をむいて2cm幅の輪切りにし、十字に隠し包丁を入れる  
 ごま油.....大さじ1/2  
 ☆片栗粉.....小さじ1  
 ☆醤油.....小さじ2  
 ☆みりん.....小さじ1  
 ☆だし汁.....150ml

## [作り方]

- ①大根を水にくぐらせ耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切った大根を入れて中火で4分程度、焼き色が付くまで焼いて器に盛る。
- ③そのままのフライパンに☆を入れてとろみが付くまで加熱し、大根にかけて完成。

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
