

きのこのハッシュドチキン



※画像はホワイトえのきですが、
ブラウンえのき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 ハッシュドチキンの下ごしらえをする

- ・小松菜はラップに包み電子レンジで1分加熱し、流水にさらして水気をしっかり絞る。
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉とエリンギ、えのきを入れ中火で1分程度炒める。
- ・小麦粉を加え、全体になじむまで中火で炒め合わせる。
- ・△を加えひと煮立ちしたら、ふたをし弱火で10分程度煮る。

③ ハッシュドチキンを仕上げる

- ・ふたを取り、小松菜を加え中火で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
- ・エリンギ1袋(約100g)
- ・ブラウンえのき
1袋(約200g)
- ・小松菜1袋(約200g)

[材料] 2人分

- 鶏ムネ肉 1パック
- エリンギ 1/2袋(約50g)
- *半分の長さに切り、縦6等分に切る
- ブラウンえのき
..... 1/2袋(約100g)
- *3cmの長さに切る
- 小松菜 1/4袋(約50g)
- *3cmの長さに切る

- ▲塩 ひとつまみ
- ▲片栗粉 大さじ1
- ▲酒 大さじ1
- なたね油(サラダ油)
..... 大さじ1/2
- 小麦粉 大さじ2
- △牛乳または豆乳 100ml
- △水 200ml
- △酒 50ml
- △コンソメ 小さじ1
- △みりん 小さじ1
- △中濃ソース 大さじ2
- △ケチャップ 大さじ3

調理のコツ

小麦粉は食材としっかりと馴染ませることで、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します

小松菜とエリンギのコンソメ炒め

[材料] 2人分

小松菜..... 1/2袋(約100g)
*3cmの長さに切る

エリンギ..... 1/2袋(約50g)
*半分の長さに切り、縦半分に切ったら5mm幅の薄切りにする

オリーブオイル..... 大さじ1/2

★塩..... ひとつまみ

★こしょう..... 適量

★コンソメ..... 小さじ1/2

★酒..... 大さじ1/2

[作り方]

①フライパンにオリーブオイルを熱し、小松菜とエリンギを中火で2分程度炒める。

②★を加え、強めの中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

ブラウンえのきのなめたけやっこ

[材料] 2人分

ブラウンえのき..... 1/2袋(約100g)
*2cmの長さに切る

木綿豆腐※..... 1パック(約150g)
*水気を切って4等分に切る

☆酢..... 小さじ1/2

☆酒..... 小さじ1

☆醤油..... 大さじ1

☆みりん..... 大さじ1

[作り方]

①耐熱容器にブラウンえのき、☆を入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱し全体を混ぜ合わせる。

②豆腐を器に盛り付け、①で作ったなめたけをのせて完成。

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℃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

