

# 鶏手羽元の参鶏湯風煮込み



## [作り方]

### ① 鶏肉を解凍する

- ・鶏手羽元は流水または電子レンジで解凍する。
- ・鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。

### ② 参鶏湯風煮込みの下ごしらえをする

- ・両手鍋にねぎ、生姜、鶏手羽元、水、生米(お好みでにんにく)を入れひと煮立ちしたらアクを取る。
- ・●を加えふたをして弱火で20分程度煮る。

### ③ 参鶏湯風煮込みを作る

- ・塩、こしょうで味を調えたら、器に盛り付けごま油を回しかけたら完成。お好みでラー油をかけても。

## 【お届けする食材】

- ・鶏手羽元(冷凍)  
1パック(約300g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ねぎ1袋(約100g)
- ・生姜1袋(約100g)
- ・白菜1袋(約1/4コ)

## [材料]2人分

- 鶏手羽元.....1パック
- ねぎ.....1/4袋(約25g)  
\*1.5cm幅の斜め切りにする
- 生姜.....1/10袋(約10g)  
\*皮付きのまま薄切りにする
- 白菜.....1/2袋(約200g)  
\*3cm角のざく切りにする

(お好みで)にんにく.....1片

\*包丁の腹でつぶす

- 水.....400ml
- 生米.....大さじ3
- 中華だし.....小さじ1
- 酒.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....適量
- ごま油.....小さじ2
- (お好みで)ラー油.....適量

## お届け食材でもう1品

## 白菜のねぎ塩ダレ和え

## [材料] 2人分

白菜..... 1/4袋(約100g)  
 \*3cm角にざく切りにし、芯の部分は  
 5mm幅の細切りにする  
 ねぎ..... 1/2袋(約50g)  
 \*みじん切りにする  
 塩..... ひとつまみ  
 ★塩..... ひとつまみ  
 ★こしょう..... 適量  
 ★ごま油..... 大さじ1

## [作り方]

- ①白菜は塩もみする。
- ②ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱し★と混ぜ合わせねぎダレを作る。
- ③白菜の水気を絞り、ねぎダレと混ぜ合わせて完成。

## サラダに!ごま生姜ドレッシング

## [材料] 2人分

生姜..... 1/10袋(約10g)  
 \*皮をむいてすりおろす  
 ☆白煎りごま..... 小さじ2  
 ☆砂糖..... 小さじ1/2  
 ☆醤油..... 小さじ1  
 ☆酢..... 小さじ2  
 ☆ごま油..... 小さじ2

## [作り方]

- ①小鉢に☆と生姜を混ぜ合わせて完成。サラダや豆腐にかけて召し上がれ。

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