

鶏と白菜のうま塩煮



[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。

② うま塩煮の下ごしらえをする

- ・鶏肉はひと口大の大きさに切る。

③ うま塩煮を仕上げる

- ・両手鍋にごま油を熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で3分程度焼いて裏返す。
- ・●とミニ白菜、エリンギを加え、ふたをして弱めの中火で10分程度時々混ぜながら煮る。
- ・塩を加え味を調えたら完成。

【お届けする食材】

- ・鶏モモ肉(冷凍)
1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ミニ白菜1袋(約100g)
- ・エリンギ1袋(約100g)

[材料]2人分

- 鶏モモ肉 1パック
- ミニ白菜 1袋
*5cm角に切る
- エリンギ 1/2袋(約50g)
*半分の長さに切り、縦に6等分に切る

- ごま油 大さじ1/2
- 中華だし 小さじ1
- 酒 大さじ2
- だし汁 100ml
- 塩 ひとつまみ

お届け食材でもう1品

魚や肉に!きのこダレ



[材料] 2人分

エリンギ 1/2袋(約50g)
 *半分の長さに切り、半量は粗めのみじん切りに、残りは縦半分に切りさらに薄切りにする

ごま油..... 大さじ1/2
 ★砂糖..... 小さじ1
 ★醤油..... 大さじ1
 ★水..... 大さじ1
 ★酢..... 大さじ1/2
 ★おろし生姜 チューブ約5cm

[作り方]

- ①フライパンにごま油を熱し、エリンギを入れ中火で2分程度炒める。
- ②小鉢に★を混ぜ合わせてフライパンに加える。中火で30秒程度加熱したら完成。
- ③魚や肉、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°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

