

# パルメザン香る 鶏のチーズ焼き



## [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 チーズ焼きの下ごしらえをする

- ・ベビーリーフは器に盛り付ける。
- ・鶏肉の入った袋に粉チーズを加え、全体的にしっかりとまぶす。

### ③ チーズ焼きを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、人参と鶏肉を入れ中火で4分程度、時々返しながら焼く。
- ・人参に火が通ったら、先に人参を器に盛り付け、塩こしょうで味を調える。
- ・鶏肉はさらに中火で3分程度焼き、火が通ったら器に盛り付ける。
- ・小鉢に△を混ぜ合わせベビーリーフにかけて完成。

## [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
- ・ベビーリーフ1袋(約40g)
- ・人参1袋(約200g)
- ・粉チーズ1パック(約7g)

## [材料]2人分

- 鶏ムネ肉一口カット...1パック
- ベビーリーフ..1/2袋(約20g)
- 人参.....1/3袋(約70g)
- \*皮をむき、5mm幅の半月切りにする
- 粉チーズ.....1パック

- ▲塩.....小さじ1/2
- ▲片栗粉.....大さじ1
- ▲酒.....大さじ2
- ▲こしょう.....適量
- ▲おろしにんにく  
.....チューブ約4cm  
(大さじ1/2程度)
- オリーブオイル.....大さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....適量
- △オリーブオイル.....小さじ1
- △酢.....小さじ1/2
- △塩.....少々

## 調理のコツ

鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください

## 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

## ベビーリーフのレモンサラダ

## [材料] 2人分

きゅうり※..... 約1/2本  
\*縦半分に切り、斜め薄切りにする

ベビーリーフ..... 1/2袋(約20g)

レモン※..... 約1/4コ

\*小鉢に搾る

★塩..... 少々

★こしょう..... 適量

★オリーブオイル..... 大さじ1/2

## [作り方]

①ベビーリーフときゅうりを混ぜ合わせ器に盛る。

②レモンを搾った小鉢に★を混ぜ合わせ、食べる直前にサラダにかけて完成。

## 人参の海苔ごま和え

## [材料] 2人分

人参.....

\*皮をむき、4cmの長さの短冊切りにする

☆砂糖..... 小さじ1/2

☆白すりごま..... 小さじ2

☆醤油..... 小さじ1と1/2

海苔..... 全形1/2枚

## [作り方]

①片手鍋に水(分量外・人参をゆでる用)を入れ火にかける。

②沸騰したお湯に人参を入れ、3分程度ゆであらざるにあげて水気を切る。

③人参と☆と手でちぎった海苔を混ぜ合わせたら完成。

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°C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