

青じそでさっぱり!生姜焼きチキン



[作り方]

① 生姜焼きチキンを解凍する

- ・生姜焼きチキンは流水または電子レンジで解凍する。

② 生姜焼きチキンの下ごしらえをする

- ・フライパンになたね油を熱し、生姜焼きチキンと新玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。キャベツを加えさらに2分程度炒める。

③ 生姜焼きチキンを仕上げる

- ・鶏肉に火が通ったら器に盛り付け、青じそを食べやすい大きさにちぎって散らし、完成。

【お届けする食材】

- ・生姜焼きチキン(冷凍)
1パック(約230g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・キャベツ1袋(1/2コ)
- ・新玉ねぎ1袋(約250g)
- ・青じそ10枚

[材料]2人分

- 生姜焼きチキン1パック
- キャベツ1/2袋(約200g)
- *4cm角のざく切りにする
- 新玉ねぎ1/3袋(約80g)
- *1cm幅のくし切りにする
- 青じそ 3枚

- なたね油(サラダ油)
.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

キャベツのさっぱり青じそ漬け

[材料] 2人分

キャベツ..... 1/4袋(約100g)

*1cm幅の細切りにする

青じそ..... 3枚

*半分の長さに切り、千切りにする

塩..... ひとつまみ

★酢..... 小さじ1

★塩..... ひとつまみ

★おろし生姜..... チューブ約3cm

[作り方]

①キャベツは塩もみする。

②ボウルに水気を切ったキャベツと青じそ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

新玉ねぎのガーリックステーキ

[材料] 2人分

新玉ねぎ..... 1/2袋(約125g)

*繊維を断つように1cm幅の輪切りにする

エリンギ※..... 約1/2パック

*半分の長さに切り、さらに縦半分に切り薄切りにする

☆砂糖..... 小さじ1

☆醤油..... 小さじ2

☆酒..... 小さじ2

☆おろしにんにく..... チューブ約6cm

オリーブオイル..... 大さじ1

[作り方]

①小鉢に☆を混ぜ合わせる。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、新玉ねぎとエリンギを入れ中火で3分程度焼く。上下を返し、弱めの中火で2分程度焼く。

③小鉢の中身を加え、全体に絡んだら器に盛り付け完成。

●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