レシピ付き食材セット

たっぷりキャベツと鶏肉の甘辛炒め

【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
・ピーマン1袋（約150g）
・キャベツ1袋（約1/2コ）

［材料］2人分

鶏モモ肉 1パック
ピーマン .....1/2袋（約75g）
＊ひと口大の乱切りにする
キャベツ.....1/2袋（約200g）
＊4cm角のざく切りにする

▲砂糖 小さじ1
▲醤油 大さじ1と1/2
▲みりん 大さじ1
▲酒.....大さじ1/2
塩..... ひとつまみ
片栗粉.....大さじ1/2
なたね油（サラダ油）
.....大さじ1/2

［作り方］

❶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。（前日に解凍している場合は不要です）

❷甘辛炒めの下ごしらえをする

・小鉢に▲を混ぜ合わせる。

❸甘辛炒めを仕上げる

・鶏肉はひと口大に切り、塩を振り片栗粉をまぶす。
・フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で4分程度焼く。
・ピーマンとキャベツを加え、中火で3分程度炒める。
・❷の小鉢の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

お届け食材でもう1品

さっぱり即席ザワークラウト

［材料］2人分

キャベツ……1/4袋（約100g）
＊千切りにする

ピーマン……1/2袋（約75g）
＊縦半分に切り、細切りにする

塩……ひとつまみ
★砂糖……小さじ1/2
★酢……大さじ1
★塩……少々
★こしょう……適量

［作り方］

❶耐熱容器にキャベツとピーマンを入れ、軽く塩もみする。

❷ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、水気を切って粗熱を取る。

❸耐熱容器に★を加え混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませ完成。

ご注意

●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