

たっぷりねぎ塩ダレでいただく 鶏肉のソテー



[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。(前日に解凍している場合は不要です)

② 鶏肉のソテーの下ごしらえをする

- ・ねぎと●を小鉢で混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、人参を入れ中火で2分程度炒める。おかひじきを加え中火で1分程度炒めたら、○を加えて味を調え器に盛る。
- ・鶏肉に塩と酒を加え、よくもみ込む。
- ・フライパンになたね油Bを熱し、鶏肉を入れ中火で5分半程度、時々返ししながら両面に焼き色が付くまで焼き、器に盛る。

③ 鶏肉のソテーを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭き、②の小鉢を入れ火にかける。ひと煮立ちしたら弱火で30秒程度加熱し、鶏肉にかけ完成。

【お届けする食材】

- ・鶏モモ肉一口カット
(冷凍)1パック(約250g)
※前日解凍がおすすめです
- ・ねぎ1袋(約200g)
- ・人参1袋(約200g)
- ・おかひじき1袋(約80g)

[材料]2人分

鶏モモ肉一口カット...1パック
ねぎ 1/3袋(約65g)

***みじん切りにする**

人参..... 1/3袋(約70g)

***皮をむき4cmの長さの細切りする**

おかひじき 2/3袋(約50g)

***食べやすい長さに切る**

●塩.....少々

●こしょう 適量

●中華だし.....小さじ1/2

●酒.....大さじ1

●ごま油.....大さじ1

なたね油(サラダ油)A

.....大さじ1/2

○塩.....ひとつまみ

○こしょう 適量

塩.....ひとつまみ

酒.....大さじ1/2

なたね油(サラダ油)B

.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

おかひじきのシャキシャキごま和え

〔材料〕2人分

人参.....1/4袋(約50g)
 *皮をむき千切りにする
 おかひじき.....1/3袋(約25g)
 *食べやすい長さに切る
 塩.....少々
 ★砂糖.....小さじ1/2
 ★白すりごま.....小さじ1と1/2
 ★醤油.....小さじ1と1/2

〔作り方〕

- ①人参は塩もみする。
- ②おかひじきを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱する。
- ③ボウルに水気を絞った人参とおかひじき、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

簡単 カリッとねぎチヂミ

〔材料〕2人分

ねぎ.....1/3袋(約65g)
 *斜め薄切りにする
 ★小麦粉.....大さじ2
 ★片栗粉.....大さじ1
 ★塩.....ひとつまみ
 水.....大さじ1
 ごま油.....大さじ2
 ☆醤油.....小さじ1
 ☆酢.....小さじ1/2
 ☆砂糖.....ひとつまみ

〔作り方〕

- ①ボウルにねぎと★を入れて混ぜ合わせたら、水を加えよく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱しボウルの中身を入れ、形を丸く整え中火で2分程度焼く。上下を返しさらに2分程度焼いたら、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ③小皿に☆を混ぜ合わせ、器に添えて完成。

●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℃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

