

# しっとりムネ肉と生きくらげの卵炒め



## 【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
- ・チンゲンサイ1袋(約200g)
- ・生きくらげ1袋(約80g)
- ・玉ねぎ1袋(約250g)

## [材料]2人分

- 鶏ムネ肉一口カット...1パック
- チンゲンサイ  
.....1/2袋(約100g)
- \*4cmの長さに切り、茎は食べやすい幅に切る
- 生きくらげ.....1/2袋(約40g)
- \*ひと口大の大きさに切る
- 玉ねぎ.....1/3袋(約75g)
- \*1cm幅のくし切りにする

- 塩.....ひとつまみ
- 酒.....大さじ1
- 卵.....2コ
- ▲中華だし.....小さじ1
- ▲片栗粉.....小さじ1
- ▲醤油.....小さじ2
- ▲酒.....大さじ1
- ▲みりん.....大さじ1/2
- ▲ラー油.....適量
- ▲水.....100ml
- ごま油A.....大さじ1/2
- ごま油B.....大さじ1/2

## [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卵炒めの下ごしらえをする

- ・鶏肉の入った袋に塩と酒を加えよくもみ込む。(鶏肉のドリップが出た場合はドリップを捨ててから、調味料を加えてください。)
- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・別の小鉢に▲を混ぜ合わせる。

### ③卵炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油Aを熱し、卵を流し入れ中火にかける。へらで大きくかき混ぜ半熟状になったら、一度器に取り出す。
- ・そのままのフライパンにごま油Bを熱し、鶏肉と玉ねぎを入れ中火で4分程度炒める。
- ・チンゲンサイときくらげを加えさらに1分程度炒める。
- ・▲と卵を戻し入れ、とろみが付くまで中火で1分程度加熱して完成。

## お届け食材でもう1品

## きくらげのふんわり卵炒め

## [材料] 2人分

生きくらげ ..... 1/2袋(約40g)  
 \*食べやすい大きさに切る  
 ★卵 ..... 2コ  
 ★こしょう ..... 適量  
 ★中華だし ..... 小さじ1/2  
 ごま油 ..... 大さじ1/2

## [作り方]

- ①ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を熱し、きくらげを入れ中火で1分程度炒める。
- ③①の小鉢の中身を回し入れ、へらで大きくかき混ぜ、卵が半熟状になったら完成。

## チンゲンサイの香味和え

## [材料] 2人分

チンゲンサイ ..... 1/2袋(約100g)  
 \*4cmの長さに切り、茎は食べやすい幅に切る  
 玉ねぎ ..... 1/3袋(約75g)  
 \*薄切りにする  
 ☆中華だし ..... 小さじ1/2  
 ☆ごま油 ..... 大さじ1/2  
 ☆粗挽き黒こしょう ..... 適量  
 なたね油(サラダ油) ..... 大さじ1/2  
 水 ..... 大さじ1

## [作り方]

- ①玉ねぎを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱し☆を加え混ぜ合わせる。
- ②フライパンになたね油を熱し、チンゲンサイを入れ中火で2分程度焼く。
- ③水を加えふたをし、中火で1分程度蒸し焼きにする。
- ④チンゲンサイに火が通ったら①の耐熱容器に加え、よく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
