

キャベツたっぷり 鶏の生姜炒め



[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 生姜炒めを作る

- ・フライパンになたね油を熱し、キャベツを入れ強火で1分程度炒める。
- ・生姜焼きチキンとまいたけを加え、中火で3分程度炒める。鶏肉に火が通ったら完成。

【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(約1/2コ)
- ・まいたけ1袋(約100g)

[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)
- *6cm角のざく切りにする
- まいたけ1/2袋(約50g)
- *大きめにほぐす

なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2

お届け食材でもう1品

まいたけの中華風オムレツ

[材料] 2人分

まいたけ.....1/2袋(約50g)
 *食べやすい大きさにほぐす
 ★卵.....2コ
 ★醤油.....小さじ1/2
 なたね油(サラダ油).....大さじ1/2
 ☆水.....70ml
 ☆片栗粉.....小さじ1/2
 ☆砂糖.....小さじ1/2
 ☆醤油.....小さじ1/2
 ☆酢.....大さじ1/2

[作り方]

- ①小鉢に★を混ぜ合わせる。フライパンになたね油を熱し、まいたけを入れ、中火で1分程度炒める。
- ②卵液を回し入れ、中火で3分程度焼く。
- ③半分に折りたたみ、中火で1分程度焼いたら、食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭いて火を付け、☆を入れ手早く混ぜ合わせる。とろみがついたらオムレツにかけて完成。

お好み焼き風 キャベツのオムレツ

[材料] 2人分

キャベツ.....1/3袋(約130g)
 *2cm角のざく切りにする
 卵.....2コ
 なたね油(サラダ油).....大さじ1
 塩.....ひとつまみ
 中濃ソース.....適量
 カツオ節.....適量

[作り方]

- ①小鉢に卵を割り溶く。フライパンになたね油を熱してキャベツを入れ、塩を振り中火で1分程度炒める。
- ②卵液を流し入れ、キャベツと軽く混ぜ合わせたら弱めの中火で3分程度焼く。
- ③オムレツを半分に折りたたみ、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
- ④中濃ソースをかけ、カツオ節をのせたら完成。

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 NO MAMORU KAI