

# 彩り野菜のタンドリーチキン



## [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。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・鶏肉の袋に小鉢の中身を半量入れる。全体に馴染むようによくもみ込み、5分程度置く。

### ② タンドリーチキンを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉と人参を入れ、弱めの中火で6分程度時々返しながら焼く。
- ・ズッキーニと残りの小鉢の中身を加え、中火で2分程度炒め合わせたら完成。

## 【お届けする食材】

- ・鶏ムネ一口カット(冷凍)  
1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ズッキーニ1本
- ・人参1袋(約200g)

## [材料]2人分

- 鶏ムネ一口カット.....1パック
- ズッキーニ.....1/2本
- \*縞目に皮をむき、5mm幅の輪切りにする
- 人参.....1/2袋(約100g)
- \*皮をむき、5mm幅の半月切りにする

- 塩.....ふたつまみ
- カレー粉.....大さじ1/2
- ケチャップ....大さじ1と1/2
- マヨネーズ.....大さじ3
- オリーブオイル.....大さじ1

## 調理のコツ

鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください

お届け食材でもう1品

## ズッキーニと人参の ジョン



### [材料] 2人分

ズッキーニ..... 1/2本  
\*5mm幅の輪切りにする

人参..... 1/3袋(約60g)  
\*皮をむき、3mm幅の輪切りにする

小麦粉..... 大さじ1

★卵..... 1コ

★塩..... ひとつまみ

ごま油..... 大さじ1

塩..... ひとつまみ

### [作り方]

- ①袋にズッキーニと人参、小麦粉を入れよくまぶす。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、ズッキーニと人参を卵液にくぐらせて入れる。残った卵液は具材に回しかける。
- ④中火で4分程度、時々返しながら焼き色が付くまで焼いたら器に盛り付け、塩を振って完成。

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 WO MAMORU KAI

