

鶏とごぼうの甘辛炒め



[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。
- ・鶏肉の袋に▲を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください)

② 甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・ごぼうの水気を切って袋に入れ、片栗粉を加えてよくまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉とごぼう、ピーマンを入れ中火で5分程度時々返しながら焼く。

③ 甘辛炒めを仕上げる

- ・小鉢に△を混ぜ合わせて回し入れ、照りが出るまで中火で1分程度炒め合わせたら完成。

[お届けする食材]

- ・鶏ムネ肉・バラ凍結
1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ごぼう1袋(約200g)
- ・ピーマン1袋(約150g)

[材料]2人分

- 鶏ムネ肉・バラ凍結
.....1パック
- ごぼう..... 1/3袋(約65g)
*5mm幅の斜め切りにし、水にさらす
- ピーマン..... 1/2袋(約75g)
*ひと口大の乱切りにする

- ▲片栗粉.....大さじ1
- ▲酒.....大さじ1
- ▲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
- △水.....50ml
- △片栗粉.....小さじ1/2
- △白煎りごま.....小さじ2
- △砂糖.....小さじ1
- △醤油.....大さじ1
- △みりん.....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

ごぼうとピーマンの 海苔醤油炒め



【材料】2人分

ごぼう..... 1/5袋(約40g)

*縦半分に切り、斜め薄切りにし水にさらす

ピーマン..... 1/2袋(約75g)

*細切りにする

★酒..... 小さじ2

★醤油..... 小さじ1

★みりん..... 小さじ1/2

なたね油(サラダ油)..... 大さじ1/2

海苔..... 全形1/2枚

【作り方】

①小鉢に★を混ぜ合わせる。

②フライパンになたね油を熱し、ごぼうとピーマンを入れ中火で2分程度炒める。

③①の小鉢の中身を加え、さらに1分程度炒め合わせたら、海苔を食べやすい大きさにちぎって加え、さっと炒め合わせて完成。

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 MO MAMORU KAI

