

# 国産レモン香る 鶏のさっぱり煮



※画像は2人前で撮影したものです

## [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▲を加えよくもみ込む。

### ② さっぱり煮の下ごしらえをする

- ・大根は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で1分程度皮目を焼き付けながら焼く。
- ・余分な油を拭き取り、△と大根を入れふたをし弱めの中火で5分程度煮る。

### ③ さっぱり煮を仕上げる

- ・ふたを取り、レモン果汁を加え、水菜を加え中火で1分程度加熱する。
- ・水菜がしんなりしたら器に盛り付け、刻んだレモンの皮をのせ完成。

## 【お届けする食材】

- ・鶏モモ肉ひと口カット  
(冷凍) 1パック(約250g)  
※前日解凍がおすすめです
- ・大根 1袋(約1/2本)
- ・レモン 1コ
- ・水菜 1袋(約150g)

## [材料] 2人分

- 鶏モモ肉ひと口カット  
.....1パック  
大根.....2/3袋(約300g)  
\*皮をむき1.5cm幅の半月切りにする  
レモン.....1/2コ  
\*小鉢に絞り、皮の黄色い部分を適量刻む  
水菜.....1/3袋(約50g)  
\*4cmの長さに切る
- ▲酒.....大さじ1/2  
▲塩.....ひとつまみ  
なたね油(サラダ油)  
.....大さじ1/2  
△水.....120ml  
△醤油.....大さじ1と1/2  
△砂糖.....小さじ1/2  
△みりん.....大さじ1/2

## お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

## 水菜とえのきのレモンポン酢風

[材料] 2人分

えのきたけ(※).....約70g  
 \*3cmの長さに切る

水菜.....1/3袋(約50g)  
 \*3cmの長さに切る

レモン.....1/4コ(約20g)  
 \*薄い輪切りを1枚作りいちょう切りにする

★めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2

★ごま油.....小さじ1

★酢.....小さじ1

[作り方]

- ①えのきを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら水気を切る。
- ②カットした残りのレモンを耐熱容器に搾って加える。
- ③水菜と★も耐熱容器に加え混ぜ合わせたら器に盛る。
- ④いちょう切りにしたレモンを添えて完成。

## 香ばし大根のあんかけステーキ

[材料] 2人分

大根.....1/3袋(約150g)  
 \*皮をむいて2cm幅の輪切りにし、十字に隠し包丁を入れる

ごま油.....大さじ1/2

☆片栗粉.....小さじ1

☆醤油.....小さじ2

☆みりん.....小さじ1

☆だし汁.....150ml

[作り方]

- ①大根を水にくぐらせ耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切った大根を入れて中火で4分程度、焼き色が付くまで焼いて器に盛る。
- ③そのままのフライパンに☆を入れてとろみが付くまで加熱し、大根にかけて完成。

【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

