

甘酒で作る鶏のふくら親子煮



[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。(鶏肉の大きさが気になる場合はお好みで小さめにカットしてください)
- ・鶏肉の袋に甘酒と塩を加えよくもみ込む。(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 親子煮の下ごしらえをする

- ・両手鍋に●とねぎ、鶏肉を袋の汁ごと入れ火にかける。ひと煮立ちしたらふたをし、弱めの中火で6分程度煮る。

③ 親子煮を仕上げる

- ・小鉢に卵を割り溶く。
- ・卵を回し入れ、ふたをし弱めの中火で1分程度加熱する。卵がお好みの固さになったら火を止める。
- ・器に盛り付け、水菜をのせたら完成。

[お届けする食材]

- ・鶏モモ肉一口カット
(冷凍)1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・甘酒1パック(約70g)
- ・ねぎ1袋(約200g)
- ・水菜1袋(約150g)

[材料]2人分

- 鶏モモ肉 1パック
- 甘酒 1パック
- ねぎ 1/4袋(約50g)
- *斜め薄切りにする
- 水菜 1/4袋(約35g)
- *3cmの長さに切る

- 塩 少々
- 水 80ml
- 醤油 大さじ1
- 卵 3コ

お届け食材でもう1品

水菜のねぎ塩和え



[材料] 2人分

ねぎ.....1/4袋(約50g)
*5cmの長さに切り、繊維に沿って極細切りにする

水菜.....1/2袋(約70g)
*3cmの長さに切る

★塩.....ひとつまみ

★粗挽き黒こしょう.....適量

★ごま油.....大さじ1

★おろしにんにく.....チューブ約5cm

[作り方]

- ①ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱し水気を切る。
- ②水菜はボウルに入れ、★を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ボウルにねぎを加え、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

