

麴甘酒で作る 鶏と野菜の南蛮漬け



[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。

② 南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・鶏肉に麴甘酒大さじ1と塩をもみ込む。(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)

③ 南蛮漬けを仕上げる

- ・大きめのボウルに残りの麴甘酒と▲を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、人参とピーマンを入れ中火で2分程度炒めたら、ボウルに加える。
- ・鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、鶏肉を入れ中火で3分程度焼く。裏返しさらに中火で3分程度焼き、ボウルに加える。
- ・食べる直前まで味をなじませ、器に盛り付ければ完成。

【お届けする食材】

- ・鶏ムネーロカット(冷凍)
1パック(約250g)
※前日解凍がおすすめです
- ・麴甘酒
1パック(約125ml)
- ・人参1袋(約200g)
- ・ピーマン1袋(約150g)

[材料] 2人分

- 鶏ムネーロカット.....1パック
- 麴甘酒.....1パック
- 人参.....1/4袋(約50g)
- *皮をむき細切りにする
- ピーマン.....1/2袋(約75g)
- *細切りにする

- 塩.....ひとつまみ
- ▲塩.....少々
- ▲醤油.....大さじ1
- ▲酢.....大さじ1と1/2
- ▲だし汁.....50ml
- なたね油A(サラダ油)
.....大さじ1/2
- 片栗粉.....大さじ2
- なたね油B(サラダ油)
.....大さじ2

調理のコツ

麴甘酒をもみこんだ鶏肉は焦げやすいため、火加減を調整してください。また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

※印の材料は別でご用意ください

しらたきの チャプチェ風



【材料】2人分

人参.....1/4袋(約50g)

*皮をむき細切りにする

ピーマン.....1/2袋(約75g)

*5mm幅の細切りにする

しらたき(※).....1パック(約100g)

*水気を切り、食べやすい大きさに切る

ごま油.....大さじ1/2

★砂糖.....小さじ1

★醤油.....大さじ1

★酒.....大さじ1

★おろし生姜.....チューブ約2cm

★おろしにんにく.....チューブ約2cm

白煎りごま.....適量

【作り方】

①油をひかず熱したフライパンにしらたきを入れ、中火で1分程度炒める。

②ごま油と人参、ピーマンを加え中火で4分程度炒める。

③小鉢に★を混ぜ合わせて加え、中火で1分程度炒め合わせる。

④器に盛り付け、白煎りごまをふって完成。

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℃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

