

鶏ムネ肉と春キャベツの生姜炒め



[作り方]

① 鶏肉を解凍する

- ・生姜焼きチキンは流水または電子レンジで解凍する。
(前日に解凍している場合は不要です)

② 生姜炒めの下ごしらえをする

- ・キャベツは4cm角のざく切りにする。
- ・人参は4cmの長さの短冊切りにする。

③ 生姜炒めを仕上げる

- ・フライパンになたね油を熱し、人参を入れて中火で3分程度炒める。キャベツを加えて強火で1分程度炒め、器に取り出す。
- ・そのままのフライパンに生姜焼きチキンを入れ中火で3分程度炒める。
- ・キャベツと人参を戻し入れ、強火で1分程度炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・生姜焼きチキン(冷凍)
1袋(約230g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・春キャベツ1/2コ
- ・人参1袋(約200g)

[材料]2人分

- 生姜焼きチキン(冷凍)
.....1パック
- 春キャベツ..... 1/2袋
- 人参..... 1/4袋(約50g)

- なたね油(サラダ油)
..... 大さじ1/2

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意をお願いします

春キャベツの 和風コールスロー



【材料】2人分

キャベツ..... 1/2袋
 カニ風味かまぼこ(※)..... 5本
 塩..... ひとつまみ
 ■マヨネーズ..... 大さじ1
 ■醤油..... 小さじ1/2
 ■酢..... 小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツは千切りにし、塩もみする。カニ風味かまぼこは半分の長さに切り、ほぐす。
- ②ボウルに水気を絞ったキャベツ、カニ風味かまぼこ、■を入れ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

