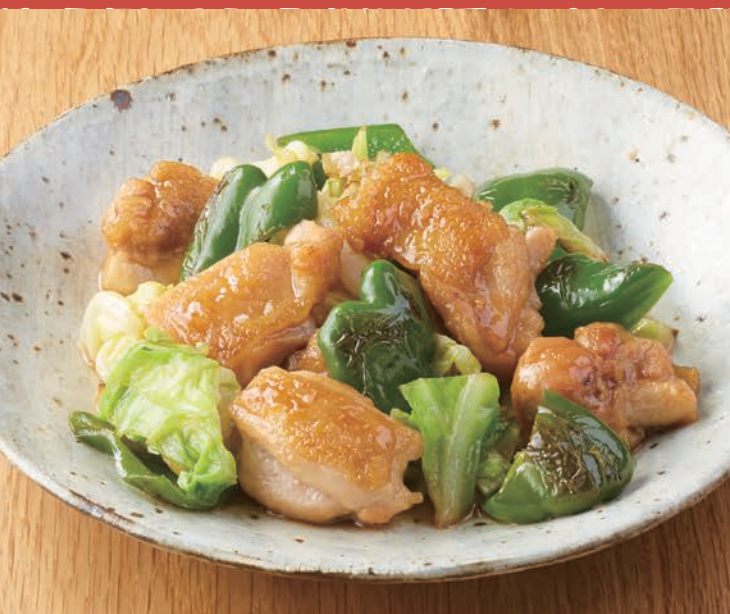


たっぷりキャベツと鶏肉の 甘辛炒め



[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。(前日に解凍している場合は不要です)

② 甘辛炒めの下ごしらえをする

- ・小鉢に▲を混ぜ合わせる。

③ 甘辛炒めを仕上げる

- ・鶏肉に塩を振り片栗粉をまぶす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で4分程度焼く。
- ・ピーマンとキャベツを加え、中火で3分程度炒める。
- ・②の小鉢の中身を加え、中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

【お届けする食材】

- ・鶏モモ肉(冷凍)
1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ピーマン1袋(約150g)
- ・キャベツ1袋(約1/2コ)

[材料]2人分

- 鶏モモ肉 1パック
- ピーマン 1/2袋(約75g)
- *ひと口大の乱切りにする
- キャベツ 1/2袋(約200g)
- *4cm角のざく切りにする

- ▲砂糖 小さじ1
- ▲醤油 大さじ1と1/2
- ▲みりん 大さじ1
- ▲酒 大さじ1/2
- 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1/2

お届け食材でもう1品

さっぱり即席 ザワークラウト



【材料】2人分

キャベツ.....1/4袋(約100g)

＊千切りにする

ピーマン.....1/2袋(約75g)

＊縦半分に切り、細切りにする

塩.....ひとつまみ

★砂糖.....小さじ1/2

★酢.....大さじ1

★塩.....少々

★こしょう.....適量

【作り方】

①耐熱容器にキャベツとピーマンを入れ、軽く塩もみする。

②ラップをかけて電子レンジで3分加熱し、水気を切って粗熱を取る。

③耐熱容器に★を加え混ぜ合わせる。食べる直前まで味をなじませ完成。

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

