

青じそでさっぱり!生姜焼きチキン



[作り方]

① 生姜焼きチキンを解凍する

- ・ 生姜焼きチキンは流水または電子レンジで解凍する。

② 生姜焼きチキンの下ごしらえをする

- ・ フライパンになたね油を熱し、生姜焼きチキンと玉ねぎを入れ中火で1分程度炒める。キャベツを加えさらに2分程度炒める。

③ 生姜焼きチキンを仕上げる

- ・ 鶏肉に火が通ったら器に盛り付け、青じそを食べやすい大きさにちぎって散らし、完成。

【お届けする食材】

- ・ 生姜焼きチキン(冷凍)
1パック(約230g)

※前日解凍がおすすめです

- ・ キャベツ1袋(1/2コ)
- ・ 玉ねぎ1袋(約250g)
- ・ 青じそ10枚

[材料]2人分

生姜焼きチキン 1パック

キャベツ 1/2袋(約200g)

*4cm角のざく切りにする

玉ねぎ 1/3袋(約80g)

*1cm幅のくし切りにする

青じそ 3枚

なたね油(サラダ油)

..... 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

キャベツのさっぱり青じそ漬け

[材料] 2人分

キャベツ..... 1/4袋(約100g)

*1cm幅の細切りにする

青じそ..... 3枚

*半分の長さに切り、千切りにする

塩..... ひとつまみ

★酢..... 小さじ1

★塩..... ひとつまみ

★おろし生姜..... チューブ約3cm

[作り方]

①キャベツは塩もみする。

②ボウルに水気を切ったキャベツと青じそ、★を入れ混ぜ合わせたら完成。

玉ねぎのガーリックステーキ

[材料] 2人分

玉ねぎ..... 1/2袋(約125g)

*繊維を断つように1cm幅の輪切りにする

エリンギ(※)..... 約1/2パック

*半分の長さに切り、さらに縦半分に切り薄切りにする

☆砂糖..... 小さじ1

☆醤油..... 小さじ2

☆酒..... 小さじ2

☆おろしにんにく..... チューブ約6cm

オリーブオイル..... 大さじ1

[作り方]

①小鉢に☆を混ぜ合わせる。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、新玉ねぎとエリンギを入れ中火で3分程度焼く。上下を返し、弱めの中火で2分程度焼く。

③小鉢の中身を加え、全体に絡んだら器に盛り付け完成。

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

