

フレッシュトマトソースの チキングリル



[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。
- ・鶏肉の入った袋に酒と塩Aを加え、よくもみ込む。

② チキングリルの下ごしらえをする

- ・レタスは▲と混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- ・玉ねぎは耐熱容器に入れ、△を加えてラップをかけ、電子レンジで30秒加熱する。ミニトマトを加え、混ぜ合わせてソースを作る。

③ チキングリルを仕上げる

- ・鶏肉の汁気を切り、小麦粉をまぶす。
- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉の皮目を下にして中火で3分程度焼く。上下を返してふたをし中火で3分程度焼き、鶏肉に火が通ったら塩Bを振り、味を調えたら器に盛り付ける。
- ・鶏肉の上にソースをかけ完成。

[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
- ・レタス1コ(約300g)
- ・玉ねぎ1袋(約150g)
- ・ミニトマト1袋(約40g)

[材料]2人分

- 鶏モモ肉 1パック
レタス 1/3コ(約100g)
*千切りにする
玉ねぎ 1/3袋(約50g)
*粗めのみじん切りにする
ミニトマト 1袋(約40g)
*1cm角に切る

- 酒 大さじ1
塩A ふたつまみ
▲オリーブオイル ... 大さじ1/2
▲塩 少々
△オリーブオイル 大さじ1
△酢 小さじ1
△塩 ひとつまみ
△砂糖 ひとつまみ
△粗挽き黒こしょう 適量
小麦粉 大さじ1
オリーブオイル 大さじ1/2
塩B ひとつまみ

調理のコツ

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

※の材料は別でご用意ください

湯引きレタスのシラスのせ

【材料】2人分

レタス.....1/4コ(約75g)
 *食べやすい大きさにちぎる
 シラス(※).....1パック(約25g)
 ★砂糖.....ひとつまみ
 ★なたね油(サラダ油).....小さじ1
 ★醤油.....小さじ1/2
 ★酢.....小さじ1/2

【作り方】

- ①片手鍋に水(分量外・レタスをゆでる用)を入れ火にかける。
- ②沸騰したお湯にレタスをさっとくぐらせ、ざるにあげて水気を切る。
- ③小鉢に★を入れ混ぜ合わせる。
- ④器にレタスを盛り付け、小鉢の中身をかけてシラスをのせたら完成。

玉ねぎと油揚げの梅おかか煮

【材料】2人分

玉ねぎ.....1/2袋(約75g)
 *薄切りにする
 油揚げ(※).....1枚
 *横半分に切り、2cm幅に切る
 ☆めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2
 ☆酢.....小さじ1/2
 梅干し(※).....1~2コ
 カツオ節.....3g程度

【作り方】

- ①耐熱容器に玉ねぎと油揚げ、☆を入れ混ぜ合わせたらラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- ②梅干しは種を取り除き、包丁で叩く。
- ③耐熱容器に梅干しとカツオ節を加え、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℃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

