

しっとりムネ肉と生きくらげの卵炒め



[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。半解凍だとカットしやすいです。)

② 卵炒めの下ごしらえをする

- 鶏肉の入った袋に塩と酒を加えよくもみ込む。(鶏肉のドリップが出た場合はドリップを捨ててから、調味料を加えてください。)
- 小鉢に卵を割り溶く。
- 別の小鉢に▲を混ぜ合わせる。

③ 卵炒めを仕上げる

- フライパンにごま油Aを熱し、卵を流し入れ中火にかける。へらで大きくかき混ぜ半熟状になったら、一度器に取り出す。
- そのままのフライパンにごま油Bを熱し、鶏肉と玉ねぎを入れ中火で4分程度炒める。
- チンゲンサイときくらげを加えさらに1分程度炒める。
- と卵を戻し入れ、とろみが付くまで中火で1分程度加熱して完成。

【お届けする食材】

- 鶏ムネ肉(冷凍)
1パック(約250g)
※前日解凍がおすすめです
- チンゲンサイ
1袋(約200g)
- 生きくらげ1袋(約80g)
- 玉ねぎ1袋(約250g)

[材料]2人分

鶏ムネ肉1パック

*ひと口大にカットする

チンゲンサイ

.....1/2袋(約100g)

*4cmの長さに切り、茎は食べやすい幅に切る

生きくらげ1/2袋(約40g)

*ひと口大の大きさに切る

玉ねぎ1/3袋(約75g)

*1cm幅のくし切りにする

塩.....ひとつまみ

酒.....大さじ1

卵.....2コ

▲中華だし小さじ1

▲片栗粉小さじ1

▲醤油小さじ2

▲酒大さじ1

▲みりん大さじ1/2

▲ラー油適量

▲水100ml

ごま油A大さじ1/2

ごま油B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。

きくらげのふんわり卵炒め

〔材料〕2人分

生きくらげ 1/2袋(約40g)

*食べやすい大きさに切る

★卵(※) 2コ

★こしょう 適量

★中華だし 小さじ1/2

ごま油 大さじ1/2

〔作り方〕

①ボウルに★を混ぜ合わせる。

②フライパンにごま油を熱し、きくらげを入れ
中火で1分程度炒める。

③①の小鉢の中身を回し入れ、へらで大きく
かき混ぜ、卵が半熟状になったら完成。

チンゲンサイの香味和え

〔材料〕2人分

チンゲンサイ 1/2袋(約100g)

*4cmの長さに切り、茎は食べやすい
幅に切る

玉ねぎ 1/3袋(約75g)

*薄切りにする

☆中華だし 小さじ1/2

☆ごま油 大さじ1/2

☆粗挽き黒こしょう 適量

なたね油(サラダ油) 大さじ1/2

水 大さじ1

〔作り方〕

①玉ねぎを耐熱容器に入れラップをかけ、電
子レンジで1分加熱し☆を加え混ぜ合わせ
る。

②フライパンになたね油を熱し、チンゲンサイ
を入れ中火で2分程度焼く。

③水を加えふたをし、中火で1分程度蒸し焼き
にする。

④チンゲンサイに火が通ったら①の耐熱容器
に加え、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

