

しっとり鶏ムネ肉の彩り南蛮



[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。
- ・鶏肉の袋に片栗粉と酒を加えよくもみ込む。(ドリップが出ている場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください)
- ・赤玉ねぎは耐熱容器に入れ、●を加えて混ぜ合わせたらラップをかけ、電子レンジで40秒加熱したら再び混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。

② 南蛮を作る

- ・きゅうりは①の耐熱容器に加え、軽く混ぜ合わせたら再び冷蔵庫で冷やす。
- ・フライパンになたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で5分程度、時々返しながら焼く。
- ・ボウルに○を混ぜ合わせる。
- ・鶏肉に火が通ったらボウルに加える。しばらく味をなじませたら器に盛り付け、赤玉ねぎときゅうりを鶏肉の上にのせたら完成。

[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
- ・赤玉ねぎ1袋(約250g)
- ・きゅうり1袋(約200g)

[材料]2人分

鶏ムネ肉 1パック

*ひと口大に切る

赤玉ねぎ 1/4袋(約60g)

*繊維を断つように薄切りにする

きゅうり 1本(約80g)

*細切りにする

片栗粉 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

●砂糖 小さじ1

●酢 大さじ1

●塩 少々

なたね油(サラダ油)

..... 大さじ1/2

○めんつゆ(3倍濃縮)

..... 大さじ1と1/2

○水 大さじ2と1/2

○酢 大さじ1/2

○砂糖 小さじ1

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。時間に余裕がある場合は、食べるまで少し時間を置くとさらに味の馴染みが良くなります。

お届け食材でもう1品

きゅうりと赤玉ねぎの酢の物



[材料] 2人分

きゅうり..... 1本(約80g)

***薄い輪切りにする**

赤玉ねぎ..... 1/4袋(約60g)

***繊維を断つように薄切りにする**

塩..... ひとつまみ

★塩..... ひとつまみ

★砂糖..... 小さじ1

★白煎りごま..... 小さじ1

★酢..... 大さじ1と1/2

[作り方]

①ボウルにきゅうりと赤玉ねぎを入れ塩もみする。

②きゅうりと赤玉ねぎの水気を搾り、★を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

