

食欲そそる 鶏の味噌漬け焼き



[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し、ひと口大に切る。
- ・鶏肉の入った袋に▲を加え、よくもみ込み10分程度置く。

② 味噌漬け焼きの下ごしらえをする

- ・フライパンにごま油を熱し、キャベツとピーマンを入れ時々ゆすりながら中火で4分程度焼き色が付くまで焼く。△で味を調え、器に盛り付ける。

③ 味噌漬け焼きを仕上げる

- ・フライパンをさっと拭いてなたね油を熱し、タレを軽くぬぐった鶏肉を入れる。
- ・弱めの中火で7分程度、時々返しながら鶏肉に火が通るまで焼いたら器に盛り付け完成。

[お届けする食材]

- ・鶏モモ肉(冷凍)
1パック(約280g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・キャベツ1袋(1/2コ)
- ・ピーマン1袋(約150g)

[材料]2人分

鶏モモ肉一口カット...1パック

*ひと口大に切る

キャベツ.....1/4袋(約100g)

*4cm角のざく切りにする

ピーマン.....1/3袋(約50g)

*ひと口大の乱切りにする

▲砂糖.....小さじ1

▲醤油.....小さじ1/2

▲酒.....大さじ1

▲みりん.....大さじ1/2

▲味噌.....大さじ1と1/2

▲おろしにんにく

.....チューブ約5cm

ごま油.....大さじ1/2

△塩.....ひとつまみ

△粗挽き黒こしょう.....適量

なたね油(サラダ油)

.....大さじ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

お届け食材でもう1品

キャベツの 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、軽く塩もみしたらラップをかけ、電子レンジで3分加熱し水気を切って粗熱を取る。
- ②耐熱容器に★を加え混ぜ合わせたら、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

