

彩り野菜のタンドリーチキン



[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。
- ・小鉢に●を混ぜ合わせる。
- ・鶏肉の袋に小鉢の中身を半量入れる。全体に馴染むようによくもみ込み、5分程度置く。

② タンドリーチキンを仕上げる

- ・フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉と人参を入れ、弱めの中火で6分程度時々返しながら焼く。
- ・ズッキーニと残りの小鉢の中身を加え、中火で2分程度炒め合わせたら完成。

[お届けする食材]

- ・鶏ムネ(冷凍)
1パック(約250g)
- ※前日解凍がおすすめです
- ・ズッキーニ1本
- ・人参1袋(約200g)

[材料]2人分

鶏ムネ 1パック

*ひと口大に切る

ズッキーニ 1/2本

*縞目に皮をむき、5mm幅の輪切りにする

人参 1/2袋(約100g)

*皮をむき、5mm幅の半月切りにする

●塩 ふたつまみ

●カレー粉 大さじ1/2

●ケチャップ 大さじ1と1/2

●マヨネーズ 大さじ3

オリーブオイル 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

※印の食材は別でご用意をお願いします

ズッキーニと 人参のジョン



【材料】2人分

ズッキーニ 1/2本
*5mm幅の輪切りにする

人参 1/3袋(約60g)
*皮をむき、3mm幅の輪切りにする

小麦粉 大さじ1
★卵(※) 1コ
★塩 ひとつまみ
ごま油 大さじ1
塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①袋にズッキーニと人参、小麦粉を入れよくまぶす。
- ②ボウルに★を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、ズッキーニと人参を卵液にくぐらせて入れる。残った卵液は具材に回しかける。
- ④中火で4分程度、時々返しながら焼き色が付くまで焼いたら器に盛り付け、塩を振って完成。

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

