

鶏とさつまいものコク旨キムチ炒め



[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。)
- ・鶏肉の袋に▲を加え、粉っぽさがなくなるまでよくもみ込む。(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。)

② キムチ炒めの下ごしらえをする

- ・さつまいもは水にくぐらせ耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで2分半加熱する。

③ キムチ炒めを仕上げる

- ・フライパンにごま油を熱し、鶏肉を入れる。中火で3分程度、時々返しながら焼く。
- ・さつまいもを加え、さらに2分程度焼く。
- ・白菜キムチを加え、中火で1分程度炒めたら醤油を鍋肌から回し入れる。ニラを加え、中火で1分程度炒め合わせたら完成。

[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
- ・さつまいも1袋(約400g)
- ・ニラ1袋(約100g)
- ・白菜キムチ
1パック(100g)

[材料]2人分

- 鶏ムネ肉1パック
*ひと口大にカットする
- さつまいも1/4袋(約100g)
*1cm幅の半月切りにする(大きい場合はいちょう切りにする)
- ニラ 3/4袋(約75g)
*3cmの長さに切る
- 白菜キムチ1パック

- ▲片栗粉大さじ1
▲酒大さじ1
▲塩 ひとつまみ
ごま油大さじ1/2
醤油小さじ1

お届け食材でもう1品

さつまいもの ニラダレ炒め



【材料】2人分

さつまいも.....1/4袋(約100g)

***1cm幅の半月切りにする**

ニラ.....1/5袋(約20g)

***5mm幅に切る**

★塩.....ひとつまみ

★ごま油.....小さじ1

★粗挽き黒こしょう.....適量

なたね油(サラダ油).....大さじ1/2

【作り方】

- ①さつまいもは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分半加熱する。
- ②ニラは別の耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで30秒加熱し★を加えて混ぜ合わせニラダレを作る。
- ③フライパンになたね油を熱し、さつまいもを入れ中火で2分程度時々返しながら焼く。火が通ったら器に盛り付け、ニラダレをかけて完成。

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

