

鶏と白菜のとろ〜りクリーム煮



[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。

② クリーム煮の下ごしらえをする

- ・鶏肉の袋に塩と酒を入れよくもみ込む。(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)

③ クリーム煮を仕上げる

- ・両手鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉と人参を入れ中火で3分程度炒める。白菜を加えさらに中火で1分程度炒める。
- ・小麦粉を加え全体に馴染むまで炒めたら▲を加え、弱めの中火でとろみがつくまでかき混ぜながら煮て完成。

[お届けする食材]

- ・鶏モモ肉(冷凍)
1パック(約250g)
※前日解凍がおすすめです
- ・白菜1袋(約1/4コ)
- ・人参1袋(約200g)

[材料] 2人分

鶏モモ肉(冷凍).....1パック

*ひと口大に切る

白菜.....1/2袋(約200g)

*5cm角のざく切りにする。芯の部分は食べやすい大きさに切る

人参.....1/3袋(約60g)

*5mm幅の半月切りにする(大きい場合はいちょう切りにする)

塩.....ひとつまみ

酒.....大さじ1

オリーブオイル.....大さじ1/2

小麦粉.....大さじ1

▲バター.....10g

▲コンソメ.....小さじ1

▲塩.....ひとつまみ

▲粗挽き黒こしょう.....適量

▲牛乳または豆乳.....150ml

※調整豆乳を使う場合は甘みが出やすいので、お好みで味を調整してください

調理のコツ

小麦粉は食材としっかり馴染ませることで、クリームソースのダマができるのを防ぎます。

お届け食材でもう1品

白菜と人参のおかか和え



【材料】2人分

白菜.....1/4袋(約100g)

*千切りにする

人参.....1/3袋(約60g)

*皮をむき千切りにする

塩.....ひとつまみ

★カツオ節.....3g程度

★めんつゆ(3倍濃縮)

.....小さじ1と1/2

【作り方】

①白菜と人参を塩もみする。

②ボウルに水気を絞った白菜と人参、★を入れ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

