

# ゆず香る! 味しみ鶏大根



## [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。
- ・大根は水にくぐらせ耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで5分加熱する。

### ② 鶏大根の下ごしらえをする

- ・鶏肉の袋に酒と塩を入れてもみ込み、汁気を切って片栗粉をまぶす。(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)
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉を皮目から入れ中火で1分程度焼く。皮目をよく焼き付けたら裏返し、さらに中火で1分程度焼く。余分な油を拭き取り、▲、ゆず果汁、大根を加え、落としぶたをし、弱めの中火で8分程度煮る。

### ③ 鶏大根を仕上げる

- ・落としぶたを取り、小松菜を加え中火で2分程度煮詰め、小松菜に火が通ったら器に盛り付ける。
- ・刻んだゆずの皮をのせて完成。

## [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
- ・大根1袋(約1/2本)
- ・小松菜1袋(約200g)
- ・ゆず1袋(約200g)
- ※緑色のものが届く場合があります。

## [材料] 2人分

鶏モモ肉(冷凍).....1パック

※ひと口大に切る

大根.....1/2袋(約200g)

※皮をむき1.5cm幅の半月切りにする

小松菜.....1/4袋(約50g)

※4cmの長さに切る

ゆず.....1/4袋(約50g)

※小鉢に絞り、皮の黄色または緑の部分を適量刻む

酒.....大さじ1

塩.....ひとつまみ

片栗粉.....大さじ1

なたね油(サラダ油)

.....大さじ1/2

▲砂糖.....小さじ1

▲醤油.....大さじ1

▲酒.....大さじ1

▲みりん.....大さじ1/2

▲だし汁.....150ml

## 調理のコツ

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。  
※ゆずは緑色のものが届く場合がありますが、そのまま使用していただいてもかまいません。

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

### 大根と小松菜の中華スープ

#### [材料] 2人分

大根..... 1/4袋(約100g)  
\*皮をむき4cm幅の長さの薄い短冊  
切りにする

小松菜..... 1/8袋(約25g)  
\*3cmの長さに切る

★塩..... ひとつまみ

★中華だし..... 小さじ1と1/2

★水..... 400ml

#### [作り方]

①片手鍋に★、大根、小松菜を入れ火にかける

②ひと煮立ちしたら中火で3分程度、大根に火が通るまで加熱し完成。

### ゆず香る キャベツのマリネサラダ

#### [材料] 2人分

キャベツ(※)..... 1/9玉  
\*千切りにする

ゆず..... 1/4袋(約50g)  
\*ボウルに絞り、皮の黄色または緑色の部分を適量刻む

塩..... ひとつまみ

☆塩..... ひとつまみ

☆砂糖..... 小さじ1/2

☆酢..... 小さじ1

#### [作り方]

①キャベツは塩もみする。

②ゆず果汁の入ったボウルに☆を加えよく混ぜ合わせる。

③水気を絞ったキャベツもボウルに加え、混ぜ合わせたら器に盛り付け、刻んだゆずの皮を散らして完成。

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

