

国産レモン香る 鶏のさっぱり煮



※画像は2人前で撮影したものです

[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。
- ・鶏肉の袋に▲を加えよくもみ込む。

②さっぱり煮の下ごしらえをする

- ・大根は耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉を入れ中火で1分程度皮目を焼き付けながら焼く。
- ・余分な油を拭き取り、△と大根を入れふたをし弱めの中火で5分程度煮る。

③さっぱり煮を仕上げる

- ・ふたを取り、レモン果汁を加え、水菜を加え中火で1分程度加熱する。
- ・水菜がしんなりしたら器に盛り付け、刻んだレモンの皮をのせ完成。

【お届けする食材】

- ・まほろば鶏モモ肉
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)
- ・レモン1コ
- ・水菜1袋(約150g)

[材料]2人分

- 鶏モモ肉 1パック
*ひと口大にカットする
- 大根 2/3袋(約300g)
*皮をむき1.5cm幅の半月切りにする
- レモン 1/2コ
*小鉢に絞り、皮の黄色い部分を適量刻む
- 水菜 1/3袋(約50g)
*4cmの長さに切る

- ▲酒 大さじ1/2
- ▲塩 ひとつまみ
- なたね油(サラダ油)
..... 大さじ1/2
- △水 120ml
- △醤油 大さじ1と1/2
- △砂糖 小さじ1/2
- △みりん 大さじ1/2

お届け食材でもう1品

※の材料は別でご用意ください

水菜とえのきのレモンポン酢風

[材料] 2人分

えのきたけ(※).....約70g
 *3cmの長さに切る
 水菜.....1/3袋(約50g)
 *3cmの長さに切る
 レモン.....1/4コ(約20g)
 *薄い輪切りを1枚作りちょう切りにする
 ★めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1/2
 ★ごま油.....小さじ1
 ★酢.....小さじ1

[作り方]

- ①えのきを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱したら水気を切る。
- ②カットした残りのレモンを耐熱容器に搾って加える。
- ③水菜と★も耐熱容器に加え混ぜ合わせたら器に盛る。
- ④ちょう切りにしたレモンを添えて完成。

香ばし大根のあんかけステーキ

[材料] 2人分

大根.....1/3袋(約150g)
 *皮をむいて2cm幅の輪切りにし、十字に隠し包丁を入れる
 ごま油.....大さじ1/2
 ☆片栗粉.....小さじ1
 ☆醤油.....小さじ2
 ☆みりん.....小さじ1
 ☆だし汁.....150ml

[作り方]

- ①大根を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5分加熱する。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切った大根を入れて中火で4分程度、焼き色が付くまで焼いて器に盛る。
- ③そのままのフライパンに☆を入れてとろみが付くまで加熱し、大根にかけて完成。

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

