

2種きのこのハッシュドチキン



[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する。
- ・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 ハッシュドチキンの下ごしらえをする

- ・小松菜はラップに包み電子レンジで1分加熱し、流水にさらして水気をしっかり絞る。
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉とエリンギ、えのきを入れて中火で1分程度炒める。
- ・小麦粉を加え、全体になじむまで中火で炒め合わせる。
- ・△を加えひと煮立ちしたら、ふたをし弱火で10分程度煮る。

③ ハッシュドチキンを仕上げる

- ・ふたを取り、小松菜を加え中火で1分程度加熱したら完成。

[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
- ・エリンギ1袋(約100g)
- ・ホホワイトえのき
1袋(約100g)
- ・小松菜1袋(約200g)

[材料] 2人分

鶏ムネ肉 1パック

*ひと口大に切る

エリンギ 1/2袋(約50g)

*半分の長さに切り、縦6等分に切る

ホホワイトえのき..1袋(約100g)

*3cmの長さに切る

小松菜..... 1/4袋(約50g)

*3cmの長さに切る

▲塩..... ひとつまみ

▲片栗粉..... 大さじ1

▲酒..... 大さじ1

なたね油(サラダ油)

..... 大さじ1/2

小麦粉..... 大さじ2

△牛乳または豆乳..... 100ml

△水..... 200ml

△酒..... 50ml

△コンソメ..... 小さじ1

△みりん..... 小さじ1

△中濃ソース..... 大さじ2

△ケチャップ..... 大さじ3

調理のコツ

小麦粉は食材としっかりと馴染ませることで、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

小松菜とエリンギの コンソメ炒め



【材料】2人分

小松菜.....1/2袋(約100g)

★3cmの長さに切る

エリンギ.....1/2袋(約50g)

★半分の長さに切り、縦半分に切ったら5mm幅の薄切りにする

オリーブオイル.....大さじ1/2

★塩.....ひとつまみ

★こしょう.....適量

★コンソメ.....小さじ1/2

★酒.....大さじ1/2

【作り方】

①フライパンにオリーブオイルを熱し、小松菜とエリンギを中火で2分程度炒める。

②★を加え、強めの中火で30秒程度炒め合わせたら完成。

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

