

麹甘酒で作る 鶏と野菜の南蛮漬け



[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南蛮漬けの下ごしらえをする

- ・鶏肉に麹甘酒大さじ1と塩をもみ込む。(ドリップが出てる場合は、ドリップを捨ててから調味料を加えてください)

③南蛮漬けを仕上げる

- ・大きめのボウルに残りの麹甘酒と▲を混ぜ合わせる。
- ・フライパンになたね油Aを熱し、人参とピーマンを入れ中火で2分程度炒めたら、ボウルに加える。
- ・鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ・フライパンをさっと拭き、なたね油Bを熱し、鶏肉を入れ中火で3分程度焼く。裏返しささらに中火で3分程度焼き、ボウルに加える。
- ・食べる直前まで味をなじませ、器に盛り付ければ完成。

【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

・麹甘酒1パック(約125ml)

・人参1袋(約200g)

・ピーマン1袋(約150g)

[材料]2人分

鶏ムネ肉(冷凍) 1パック

*ひと口大に切る

麹甘酒 1パック

人参 1/4袋(約50g)

*皮をむき細切りにする

ピーマン 1/2袋(約75g)

*細切りにする

塩 ひとつまみ

▲塩 少々

▲醤油 大さじ1

▲酢 大さじ1と1/2

▲だし汁 50ml

なたね油A(サラダ油)

..... 大さじ1/2

片栗粉 大さじ2

なたね油B(サラダ油)

..... 大さじ2

調理のコツ

麹甘酒をもみこんだ鶏肉は焦げやすいため、火加減を調整してください。また鶏肉は厚みにバラつきがあるので、焼き時間を調整してください。

お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

しらたきの チャプチェ風

[材料] 2人分

人参 1/4袋(約50g)

*皮をむき細切りにする

ピーマン 1/2袋(約75g)

*5mm幅の細切りにする

しらたき(※) 1パック(約100g)

*水気を切り、食べやすい大きさに
切る

ごま油 大さじ1/2

★砂糖 小さじ1

★醤油 大さじ1

★酒 大さじ1

★おろし生姜 チューブ約2cm

★おろしにんにく チューブ約2cm

白煎りごま 適量



[作り方]

①油をひかずりに熱したフライパンにしらたきを入れ、中火で1分程度炒める。

②ごま油と人参、ピーマンを加え中火で4分程度炒める。

③小鉢に★を混ぜ合わせて加え、中火で1分程度炒め合わせる。

④器に盛り付け、白煎りごまをふって完成。

ご注意

●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°C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

