

鶏とかぶのほっこり和風クリーム煮



[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 和風クリーム煮の下ごしらえをする

- ・鶏肉の入った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)
- ・いんげんはラップに包み電子レンジで40秒加熱する。

③ 和風クリーム煮を仕上げる

- ・鶏肉の汁気を切り、片栗粉をまぶす。
- ・両手鍋になたね油を熱し、鶏肉とかぶを入れ中火で4分程度時々返しながらかく。
- ・小麦粉を加え全体になじむまで炒めたら●を加え、弱めの中火でとろみが付くまでかき混ぜながら煮る。火を止める前にいんげんを加えて完成。

[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
- ・かぶ1袋(約400g)
- ・いんげん1袋(約80g)

[材料]2人分

- 鶏ムネ肉 1パック
*ひと口大に切る
- かぶ 2/3袋(約260g)
*皮をむき、1cm幅のくし切りにする
- いんげん 1/3袋(約25g)
*4cmの長さに切る

- 塩 ひとつまみ
- 酒 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- なたね油(サラダ油) .. 大さじ1
- 小麦粉 大さじ1/2
- 塩 少々
- 粗挽き黒こしょう 適量
- バター 10g
- コンソメ 小さじ1/2
- 醤油 小さじ2
- 牛乳または豆乳 150ml

※調整豆乳を使う場合は甘味が出やすいので、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

※印の材料は別でご用意をお願いします

かぶといんげんの 海苔あんかけ



【材料】2人分

かぶ.....1/3袋(約130g)

*皮をむき、2cm幅のくし切りにする

いんげん.....1/3袋(約25g)

*3cmの長さの斜め切りにする

★だし汁.....200ml

★中華だし.....小さじ1

★塩.....少々

海苔(※).....全形1/2枚

水溶き片栗粉

.....片栗粉小さじ1/2+水小さじ1

【作り方】

①いんげんはラップに包み電子レンジで20秒加熱する。

②片手鍋に★とかぶを入れ火にかける。

③ひと煮立ちしたら海苔を食べやすい大きさにちぎって加え、弱めの中火で5分程度煮る。

④水溶き片栗粉でとろみを付け、いんげんを加え、さっと加熱したら完成。

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

