

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焼く。
- ・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。

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

