

鶏手羽元の参鶏湯風煮込み



[作り方]

①鶏肉を解凍する

- ・鶏手羽元は流水または電子レンジで解凍する。
- ・鶏手羽元は骨に沿って切り込みを入れる。

②参鶏湯風煮込みの下ごしらえをする

- ・両手鍋にねぎ、白菜、生姜、鶏手羽元、水、生米（お好みでにんにく）を入れひと煮立ちしたらアクを取る。
- ・▲を加えふたをして弱火で20分程度煮る。

③参鶏湯風煮込みを仕上げる

- ・塩、こしょうで味を調えたら、器に盛り付けごま油を回しかけたら完成。お好みでラー油をかけても。

【お届けする食材】

・鶏手羽元（冷凍）

1パック（約300g）

※前日解凍がおすすめです

・ねぎ1袋（約100g）

・生姜1袋（約100g）

・白菜1袋（約1/4コ）

〔材料〕2人分

鶏手羽元 1パック

ねぎ 1/4袋（約25g）

*1.5cm幅の斜め切りにする

生姜 1/10袋（約10g）

*皮付きのまま薄切りにする

白菜 1/2袋（約200g）

*3cm角のざく切りにする

（お好みで）にんにく 1片

*包丁の腹でつぶす

水 400ml

生米 大さじ3

▲中華だし 小さじ1

▲酒 大さじ1

塩 小さじ1/2

こしょう 適量

ごま油 小さじ2

（お好みで）ラー油 適量

お届け食材でもう1品

白菜のねぎ塩ダレ和え

[材料] 2人分

白菜	1/4袋(約100g)
*3cm角にざく切りにし、芯の部分は5mm幅の細切りにする	
ねぎ	1/2袋(約50g)
*みじん切りにする	
塩	ひとつまみ
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量
★ごま油	大さじ1

[作り方]

- 白菜は塩もみする。
- ねぎは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで1分加熱し★と混ぜ合わせねぎダレを作る。
- 白菜の水気を絞り、ねぎダレと混ぜ合わせて完成。

サラダに!ごま生姜ドレッシング

[材料] 2人分

生姜	1/10袋(約10g)
*皮をむいてすりおろす	
☆白煎りごま	小さじ2
☆砂糖	小さじ1/2
☆醤油	小さじ1
☆酢	小さじ2
☆ごま油	小さじ2

[作り方]

- 小鉢に☆と生姜を混ぜ合わせて完成。サラダや豆腐にかけて召し上がり。

- 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