

## 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〕

- ①白菜は塩もみする。
- ②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。
- ③白菜の水気を絞り、ねぎダレと混ぜ合わせで完成。

## 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〕

- ①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れ。

●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

