

## 鶏と彩り野菜の生姜炒め



## [作り方]

## ①生姜焼きチキンを解凍する

- 生姜焼きチキンは流水または電子レンジで解凍する。

## ②生姜炒めを作る

- ピーマンとパプリカはひと口大の乱切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、生姜焼きチキンを入れ中火で1分程度炒める。
- ピーマンとパプリカを加えさらに中火で2分程度炒めたら完成。

## 【お届けする食材】

- 生姜焼きチキン(むね肉)  
1パック(約230g)  
※前日解凍がおすすめです
- ピーマン1袋(約150g)
- 赤パプリカ1袋(約150g)

## [材料]2人分

- |              |            |
|--------------|------------|
| 生姜焼きチキン(むね肉) | 1パック       |
| ピーマン         | 1/2袋(約75g) |
| *ひと口大の乱切りにする |            |
| パプリカ         | 1/2袋(約75g) |
| *ひと口大の乱切りにする |            |

ごま油 ..... 大さじ1/2

## お届け食材でもう1品

※印の材料は別でご用意ください

# パプリカと ぶなしめじの オイル蒸し

## [材料]2人分

パプリカ ..... 1/2袋(約75g)

\*ひと口大の乱切りにする

ぶなしめじ(※)

★オリーブオイル ..... 大さじ2

★おろしにんにく ..... チューブ約2cm

塩 ..... ふたつまみ

粗挽き黒こしょう ..... 適量



## [作り方]

- ①パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ②ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- ③耐熱容器にパプリカとぶなしめじ、★を入れ混ぜ合わせたらラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ④塩と粗挽き黒こしょうを加え、味を調えたら完成。

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