

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。

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

