

- 1** 鍋に水250ccを入れて中火にかけ、煮立ってきたら鶏肉を入れる。

ポイント 後で煮込むので、鶏肉の表面が白くなる程度でよい。



- 2** 肉の色が変われば、冬瓜、人参、しょうがを入れ、落とし蓋をして10分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- 3** 具材に火が通れば、枝豆と中華あんを入れて全体をざっと混ぜ合わせる。

ポイント 塩分を気にされている方や、薄味がお好みの方はたれの量を減らして調整してください。



- 4** 混ぜながら、全体にとろみがつくまで2分程煮込む。

ポイント たれにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮込むことでなめらかなあんかけができます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	枝豆	15g
冬瓜	300g	しょうが	4g
人参	25g	中華あん	1袋

ご用意いただく食材

水	250cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

中華あん

鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
酒・うすくちしょうゆ	各大さじ1
みりん	大さじ1/2

作り方

- 中華あんの方法を容器に順番に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので加える前にもう一度よく混ぜる)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 冬瓜は種とわたを取り、3~4cm角程度に切って薄めに皮をむく。人参はひと口大の乱切りにし、しょうがはせん切りにする。(枝豆は茹でて豆を取り出したものを使用)

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

冬瓜は薄い緑色が残る程度に皮をむくことで、きれいな色合いに仕上がります。