

- ① 鍋に水300cc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です。



中火

- ② 鶏肉の色が変われば、さつまいも、しめじ、玉ねぎを入れ、落とし蓋をして5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。



中火

- ③ たれを加えてざっと混ぜ、再び落とし蓋をして10分程煮る。

**ポイント** 落とし蓋をすることで、味がムラなくしみこみ、火の通りも早くなります。



中火

- ④ 具材に火が通れば、いんげんを加えて1分程煮る。

**ポイント** いんげんは最後に加え、ざっと煮て火を通します。



中火

### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

|       |      |         |     |
|-------|------|---------|-----|
| 鶏もも肉  | 120g | 玉ねぎ     | 80g |
| さつまいも | 200g | いんげん    | 20g |
| しめじ   | 80g  | たれ(みやこ) | 1袋  |

### ご用意いただく食材

|   |       |
|---|-------|
| 水 | 300cc |
|---|-------|

### 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。

#### たれ

|          |          |
|----------|----------|
| うすくちしょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| みりん・酒    | 各大さじ1/2  |
| 砂糖       | 小さじ1/2   |
| 和風顆粒だしの素 | 小さじ1     |

#### 作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- さつまいもは1~1.5cm厚さの輪切りにし(大きければ半月切り)、水に5~10分程さらして水けをよくきる。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。

作り方は下準備と手順1~3を参照し、手順4は下記に変更してください。

※手順3の煮込み途中にいんげんを加え、落とし蓋をしたまま全体に火が通るまで煮る。

#### 一言コメント

さつまいもはアクが強いので、切り口が変色するのを防ぐ為に、切ったものから水にさらしていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)  
うすくちしょうゆを使うことで、上品な色合いに仕上がります。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc