

- 1 鶏肉に片栗粉大さじ1を全体に薄くまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて上下を返しながら焼き、中まで火を通す。

ポイント 鶏肉に火が通るまで、ふたをして弱火で蒸し焼きにしてもよいです。



- 3 白菜、人参、チンゲン菜、しめじの順に加え、しんなりするまで3〜4分程炒め合わせる。

ポイント 野菜が全体にしんなりするまで炒め合わせましょう。



- 4 たれと水200ccを加え、混ぜながら全体にとろみがつくまで煮る。

ポイント たれにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮ることで、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	白菜	240g
チンゲン菜	80g	しめじ	50g
人参	30g	中華あん	1袋

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200cc

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
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

- 中華あんの材料を容器に順番に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- チンゲン菜は3〜4cm長さのざく切りにする。(茎の太い部分は縦2等分に切る) 人参は5〜6cm長さの細い棒状に切る。白菜は3〜4cm角のざく切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

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

片栗粉が沈殿するので、中華あんは加える前にもう一度よく混ぜましょう。