

- ① 豆腐は水けをきって、食べやすい大きさに切る。

ポイント 1個を4等分が目安(計8切れ)です。



- ③ 豆腐を入れてたれを加え、木べらなどで混ぜながら、とろみがつくまで3分程煮る。

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。



- ② フライパンに水250ccを入れて中火にかけ、煮立ってきたら鶏肉と野菜を入れてふたをし、10分程煮る。

ポイント 先に鶏肉を入れてから、野菜を加えましょう。



- ④ 全体にとろみがしっかりとつけば、仕上げにごま油をまわしかける。

ポイント 最後にごま油を少し加えると、風味よく仕上ります。



※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

お届けの食材

※野菜は洗浄済み	
鶏もも肉	120g
白菜	150g
絹ごし豆腐	50g
人参	20g
しめじ	中華あん
1袋	

ご用意いただく食材

水	250cc
ごま油	小さじ1

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。
- 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。人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。

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。