



- ① 鶏肉は大きいものは半分に切り、塩・こしょうで下味をつける。フライパンを中火で熱してマーガリン1個を溶かし、鶏肉を入れて焼く。

ポイント あとで蒸し焼きにするので、両面に焼き色がつく程度で大丈夫です。



- ② 人参、さつまいもを入れて2分程炒め、マーガリン1個と残りの野菜を入れてさっと炒める。水大さじ2を加えてフタをし、弱めの中火で3~4分程蒸し焼きにする。

ポイント 火の通りにくい具材を、先に炒めておきましょう。



- ③ ふたをあけて水分があればとばし、デミソース2袋と牛乳大さじ2を加え、混ぜながら絡め合わせてひと煮立ちさせる。

ポイント デミソースと牛乳がよくなじむように混ぜ合わせましょう。



- ④ 耐熱皿に③を入れ、チーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けてかるく焼き色がつくまで加熱する。

ポイント チーズの量はお好みでのせてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	しめじ	50g
さつまいも	80g	ミックスチーズ	1袋
人参	70g	バター配合マーガリン	2個
ブロッコリー	50g	デミソース	2袋
玉ねぎ	50g		

※さつまいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

塩・こしょう	各少々	牛乳	大さじ2
水	大さじ2		

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。

ソース

デミグラスソース(市販)	50g
ケチャップ・とんかつソース	各大さじ1
しょうゆ・砂糖	各小さじ1

※バター配合マーガリン(2個)…小さじ4(16g)をご用意ください。

作り方

- ソース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7~8mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。人参は5mm厚さの半月切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に分け、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

さつまいもは水にさらしておくことで、表面のでんぷん質やアクを取り除きます。(時間は5~10分程度でよい)

※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