

- 1 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。

ポイント 両面にかかる焼き色がつき、9割程度火が通るまで焼きましょう。



- 2 ブロccoli、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、ミニトマト(ヘタはとる)の順に加えて、4~5分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、順に加えて炒めます。



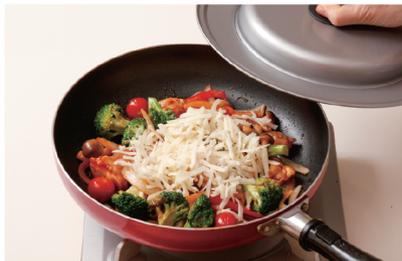
- 3 具材に火が通れば、ケチャップ大さじ2とタレを加えて混ぜ、全体に絡め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



- 4 火をとめ、チーズ(お好みの量)のをせてふたをし、余熱でチーズを溶かす。

ポイント 器に盛るときは、フライパンから器へすべらせるようにして移します。



お届けの食材

| | | | |
|--------|------|------------|-----|
| 鶏もも肉 | 150g | パプリカ(赤・黄) | 40g |
| 玉ねぎ | 100g | ミニトマト | 5個 |
| ブロッコリー | 80g | ミックスチーズ | 1袋 |
| しめじ | 40g | タレ(炭火醤油だれ) | 1袋 |

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材 下準備

| | | |
|-------|------|--------------|
| 油 | 大さじ1 | ミニトマトはヘタをとる。 |
| ケチャップ | 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。

タレ

| | | | |
|-------|-------|-----|--------|
| しょうゆ | 小さじ4 | 砂糖 | 小さじ1 |
| 酒・みりん | 各小さじ2 | 片栗粉 | 小さじ1/2 |

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。(片栗粉が沈殿するので、加える直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。
- ブロッコリーは一口大の小房に分ける。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。