

- 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 両面にかかるく焼き色がつき、8割程度火が通るまで焼きましょう。



- 2 ブロccoli、玉ねぎ、しめじの順に加えて3分程炒め、パプリカ(赤黄)も加えてさっと炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい野菜から、順に炒めていきましょう。



- 3 水50ccとタレを加えて混ぜ、ふたをして2分程煮る。

ポイント 具材全体に火が通るまで、ふたをして蒸し煮にします。



- 4 マーメイドを加え、全体になじむようにざっと混ぜ、ひと煮立ちさせる。

ポイント お好みで、ブラックペッパーをかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	100g	黄パプリカ	30g
ブロッコリー	80g	マーメイド	1個
しめじ	60g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1
水	50cc

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
酒・みりん	各小さじ2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

※マーメイド(1個)…小さじ2(14g)をご用意ください。

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。
- 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。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くす。

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。