

- ① こんにゃくはスプーン(または手)でひと口大にちぎり、水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント こんにゃくは包丁で切るよりも、ちぎることで切り口が粗くなり、味がしみやすくなります。



- ② 鍋に油と生姜を入れて中火で熱し、香りがたてば鶏肉を入れ、色が変わるまで炒める。小松菜以外の野菜とこんにゃくを加え、さっと炒める。

ポイント 具材全体に油がまわるまで、炒め合わせましょう。



- ③ 全体に油がなじんだら、水160ccとタレを加える。煮立てば落とし蓋をして、弱めの中火で7~8分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- ④ 最後に小松菜を入れ、再び落とし蓋をして、2分程煮て全体に火を通す。

ポイント 小松菜は食感が残る程度に火を通し、彩りよく仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	小松菜	30g
かぼちゃ	100g	しょうが	5g
人参	50g	生芋板こんにゃく	125g
たけのこ水煮	40g	タレ(煮物つゆ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	160cc

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・酒	各大さじ1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だし	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。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。人参はひと口大の乱切りにし、たけのこは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。小松菜は4cm長さのざく切りにし、しょうがはせん切りにする。

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

たけのこは穂先の方を使うときは、食べやすい大きさのくし切りにしましょう。