

- ① しらたきは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきって食べやすい長さに切る。鶏肉は大きいものは半分にきる。

ポイント しらたきの水けは、しっかりきっておきましょう。



- ② フライパンに油としょうがを入れて弱めの中火で熱し、香りがたてば鶏肉を入れて中火で色が変わるまで炒める。

ポイント しょうがを焦がさないよう、香りがたつまでは弱めの火加減で熱します。



- ③ 人参、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、しらたきの順に加えて炒め、全体に油がまわれば、水150ccとタレを入れて煮立たせる。

ポイント 具材を油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- ④ 弱めの中火にし、ふたをして10分程煮る。いんげんとしょうゆ小さじ1を加え、再びふたをして5分程煮て全体に火を通す。

ポイント 煮込み中、時々全体をざっと混ぜましょう。しょうゆを加えることで、味を引き締めます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	いんげん	20g
じゃがいも	200g	しょうが	5g
玉ねぎ	100g	しらたき(熱こんにゃく)	100g
人参	50g	タレ(味噌ダレ)	1袋
しめじ	30g		

※じゃがいもはカット後、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

油	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
水	150cc		

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

味噌	大さじ1・1/2	しょうゆ・みりん	各小さじ1
砂糖・酒	各小さじ2	和風顆粒だし	小さじ1/4

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。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参はひと口大の乱切りにする。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。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

じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(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