

A Table! Kitchen レンジでつくる 鶏肉と根菜のシャキシャキ炒め

2人前

約10分

レンジ
600W

鶏肉と5種類の根菜が入って具たくさん！
シャキシャキ食感が楽しめる、手軽なレンジメニューです。

- 1 鶏肉は大きいものは半分に切る。袋を開け、鶏肉、じゃがいも、さつまいも、人参、れんこん、かぼちゃの順に入れる。

ポイント ※注1参照 袋の底をしっかりと広げてから、具材を入れましょう。



- 2 袋の口をしっかりと閉じる。電子レンジ(600W)に立てて入れ、約4分加熱する。

ポイント ※注2参照 電子レンジには、必ず袋を立てた状態で入れてください。



- 3 一度取り出して袋の口を開け、タレを加えて、かるく混ぜて全体に絡ませる。袋の口を閉じ、電子レンジ(600W)で約1分30秒加熱する。

ポイント ※注3参照 必ず袋の両端(フチの部分)を持って取り出してください。加熱後は、袋や中身が熱くなっていますので、火傷には注意してください。



- 4 電子レンジから取り出し、袋から具材を器に出す。全体をざっくりと混ぜながら盛りつける。

ポイント ※注3・注4参照 具材に加熱ムラがあれば、袋の口を閉じ、20秒ずつ様子を見ながら加熱してください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	かぼちゃ	50g
じゃがいも	60g	れんこん	20g
さつまいも	50g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋
人参	40g		

※じゃがいも、さつまいも、れんこんはカット後、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。

■レンジバックをご使用前に必ずお読みください。

※レンジバックの表面に記載されている注意点をよくお読みください。

■調理の前に必ずお読みください。

※注1

レンジバックは切り口(印字「OPEN」)を開けて、底をしっかりと広げてから具材を入れましょう。

※注2

袋の口を閉じるときは、しっかりとチャックが閉じていることを確認してください。

※注3

加熱中や加熱後は、袋や中身が熱くなっていますので、火傷には注意してください。

・加熱後に袋を取り出すときは、袋の両端(フチの部分)を持ってください。

・チャックを開けるときは、中の蒸気が熱いので、火傷に気をつけながら開けてください。

※注4

具材(肉・野菜)の火の通りを確認し、加熱ムラがあれば袋の口を閉じ、20秒ずつ様子を見ながら加熱してください。

電子レンジの加熱時間について

電子レンジは、W(ワット)数によって加熱時間が異なります。ここでは、出力600Wの電子レンジで加熱した場合の目安時間を表示しています。各家庭の機種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。(700W以上の高出力レンジでの使用は不可)

※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

2388628