

- ① たけのこは袋から出して水けをきる。鶏肉に片栗粉を全体にまぶし、余分な粉をはらう。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



中火

- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れ、途中で裏返しながらか5分程焼く。

ポイント ときどき上下を返しながら、鶏肉にほぼ火が通るまで焼きましょう。



中火

- ③ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、たけのこ、人参、玉ねぎを加え、2分程炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



中火

- ④ タレと菜の花を加え、全体を混ぜながら1分程炒め合わせる。

ポイント タレにとろみの素が入っているので、混ぜながら火を通すことでなめらかなあんかけになります。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	人参	20g
たけのこ(水煮)	70g	玉ねぎ	80g
菜の花	30g	タレ(黒酢あん)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ2
片栗粉	適量(約大さじ1)

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

片栗粉	大さじ1
水	大さじ1・1/2
しょうゆ・砂糖	各大さじ1・1/2
酢(あれば黒酢)・酒	各大さじ1

作り方

- タレの材料を容器に順に入れてよく混ぜ合わせる。(片栗粉が沈殿するので、加える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。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は5~6cm長さの細い棒状に切る。たけのこは厚さ1cm程度のいちよう切りにする。
- 菜の花は根元を落として長さを半分に切り、熱湯でさっと茹でて冷水にとり、水けをよくきる。

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

黒酢があれば、より風味よく仕上がります。