

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切り、片栗粉を全体にまぶす。

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。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて表面の色が変わるまで炒める。大根、人参、れんこんを加え、3~4分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から加え、じっくりと炒めていきましょう。



- ③ 玉ねぎ、なすを入れて2分程炒める。ピーマン、パプリカを加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント ピーマン、パプリカは最後に加え、食感を残す程度に火を通しましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	なす	50g
大根	80g	ピーマン	20g
人参	50g	赤パプリカ	20g
れんこん	20g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	50g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋

※なす、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。

ご用意いただく食材

油.....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

しょうゆ.....小さじ4 砂糖.....小さじ1
酒・みりん.....各小さじ2 片栗粉.....小さじ1/2

※片栗粉(1袋) ...大さじ1(9g)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。
- なすはひと口大(3cm大)の乱切りにして水にさらす。れんこんは5mm幅の半月切りにして水にさらす。
(それぞれ5~10分程さらしてから水けをよくきる)
- 大根、人参は2cm大程度の乱切りにする。玉ねぎ、ピーマン、パプリカは3cm角程度に切る。

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

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。

※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