

- ① 鍋にタレ2袋と水450~500ccを入れて混ぜ、じゃがいも、人参を入れて中火にかける。

ポイント じゃがいも、人参を入れてから火にかけましょう。(煮立つまでに②の鶏肉を準備する)



- ③ 鶏肉の色が変われば、玉ねぎ、しめじを入れ、ふたをして弱めの中火で6分程煮る。

ポイント 具材にほぼ火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



- ② 鶏肉に片栗粉を全体にまぶす。①が煮立ってきたら、鶏肉を入れる。

ポイント ピ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。



- ④ ほうれん草を入れ、しんなりしたら豆乳を加え、弱火にして煮立たせないように温める。

ポイント 豆乳は煮立たせると分離して味や食感が落ちるので、加えた後は沸かさないように気をつけて温めましょう。



*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

お届けの食材

※野菜は洗浄済み			
鶏もも肉	150g	しめじ	40g
ほうれん草	100g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	100g	豆乳	1本(180g)
じゃがいも	60g	タレ(みやこ)	2袋
人参	60g		

※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

水	450~500cc
---	-----------

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

うすくちしょうゆ	大さじ3	和風顆粒だしの素	小さじ2
みりん・酒	各大さじ1	砂糖	小さじ1

※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る。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- じゃがいもは7~8mm幅の半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参は5mm幅の半月切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ほうれん草は4cm長さに切り、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

豆乳は無調整のものを使用してください。