

- ① にんにくはみじん切りにする。
じゃがいもは耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒～4分加熱する。

ポイント じゃがいもに竹串がすっと通る程度が目安です。(※加熱後は熱いので注意する)



- ③ 鶏肉にほぼ火が通れば、①のにんにくとじゃがいも、アスパラを入れて、3分程炒め合わせる。

ポイント 具材全体に火が通るまで、しっかり炒め合わせましょう。



- ② 鶏肉は大きいものは半分に切って、塩・こしょうで下味をつける。
フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで焼く。

ポイント 両面に焼き色がつき、9割程度火が通るまで焼きましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れ、全体に味が絡むようにしっかり炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、よ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	にんにく	1かけ
じゃがいも	250g	タレ(塩たれ)	1袋
アスパラガス	100g		

※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。
※にんにくの量は好みで調節してください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	塩・こしょう	各少々
---	------	--------	-----

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

鶏がら顆粒の素	小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
しょうゆ・ごま油	各小さじ1	あらびき黒こしょう	適量
片栗粉・砂糖	各小さじ1/2	湯	大さじ2

作り方

- タレの材料(湯以外)を順に容器に入れてよく混ぜ、最後に分量の湯を加えてなじむように混ぜ合わせる。
- 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。
- アスパラは根元を切り落として4cm長さに切る。

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

あらびき黒こしょうは味の決め手になるので、しっかり入れましょう。

A Table! Kitchen 大根とこんにゃく麺のさっぱりサラダ

約5分

大麦若葉入りのこんにゃくサラダ麺を使ってヘルシーに！

① こんにゃくサラダ麺は水洗いして、水けをしっかりときる。

② 器に①のこんにゃくサラダ麺と大根サラダを盛りつけ、
しば漬けノンオイルドレッシングをかける。

❗ ドレッシング(2袋)は、お好みの量をかけてください。

※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

Q&A

Q.袋入りサラダは洗わずにそのまま使ってよいのか？

A.はい。洗浄済みですので、
洗わずそのままお使いください。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

こんにゃくサラダ麺 1袋
大根サラダ 1袋
しば漬けノンオイルドレッシング 2袋