

- 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。



- ③ 玉ねぎ、たけのこを入れて2分程炒める。ピーマンを加えて炒め合わせ、具材全体に火を通す。

**ポイント** ピーマンは最後に加え、食感が残る程度に炒めましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を入れて全体に色が変わるまで焼き、人参を加えて2分程炒める。

**ポイント** 人参は火が通りにくいので、先に加えて炒めていきます。



- ④ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、タレをまわし入れ、全体に絡めるようにざっと炒め合わせる。

**ポイント** 余分な油をふきとることで、タレが具材全体に絡みやすくなります。



### お届けの食材

鶏もも肉	150g	ピーマン	30g
人参	40g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	100g	タレ(チリソース)	1袋
たけのこ(水煮)	30g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

### ご用意いただく食材

油	大さじ1・1/2
---	----------

### 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

スイートチリソース…大さじ1・1/2 しょうゆ……………大さじ1/2  
ケチャップ……………大さじ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。

●玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ3cm角程度に切る。人参は5mm幅の半月切りにし、たけのこは厚さ1cm程度のいちよう切りにする。

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

野菜の大きさを切りそろえることで、火の通りも均一になり、仕上がりがきれいです。