鶏肉は大きいものは半分に切る。フ ライパンに油を入れて中火で熱し、 鶏肉を入れて焼く。

ポイント 両面にかるく焼き色がつき、9割 程度火が通るまで焼きましょう。



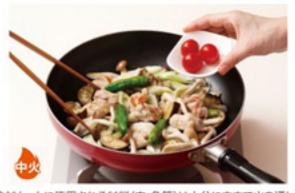
なす、白ネギ、しめじを入れて、2~ 3分程炒め合わせる。

> ポイント全体にしんなりするまで炒め合 わせましょう。



👔 ししとう、ミニトマト(ヘタをとる) の順に加え、2分程炒め合わせる。

ポイントミニトマトは炒め過ぎず、皮がは じける程度が目安です。



具材に火が通れば、たれをまわし入 れ、全体に絡むように手早く炒め合 わせる。

ポイント お好みでブラックペッパーをか けてもよく合います。



※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。各家庭の調理器員に 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 ------ 120g ミニトマト--50g ししとう しめじ … 3本 100g 炭火醤油だれ… 白ネギ --- 1袋 なす

※なすはカット後、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、 手順は左記のレシビを参照してください。

たれ

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

作り方

- ●たれ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1~1.5m幅の半月切りにし、水に5分程さらしてか ら、水けをよくきる。
- ●白ネギは1㎝幅の斜め切りにし、しめじは石づきを切ってほぐ す。ししとうは軸を切り落として1ヶ所切り目を入れておく。

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

たれ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。



♪ Table! Kitchen バジルチーズ風味のコールスロー

約5分

レンジ 600W

バジル&チーズの風味で、いつものコールスローがひと味違うおいしさに!

- 耐熱のボウルなどに人参、キャベツを 入れてふんわりとラップをかぶせる。
- ② 電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して 取り出し、手でさわれる程度まで冷ます。
- ⑥ ②の水けをしっかりきり(かるく絞るように)、汁けをきったコーンを加える。
- グジルチーズドレッシングを加え、全体に なじむように和える。

※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.野菜は洗っていますか?

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。 洗って鮮度が落ちる野菜(トマト、きのこ類、しょうがなどの薬味類) は、洗わずにお届けしています。

お届けの食材※野菜は洗浄済み

キャベツ ······· 100g コーン······ 1缶

人参 20g バジルチーズ

ドレッシング …… 1袋

下準備

コーンは汁けをよくきっておく。