

- ① 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。



- ② 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。



- ③ 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。



- ④ 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 お好みにブラックペッパーをかけてもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	ミニトマト	3個
しめじ	50g	ししとう	3本
白ネギ	100g	炭火醤油だれ	1袋
なす	80g		

※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、手順は左記のレシピ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1～1.5cm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1cm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。

A 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！

- 1 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。
- 3 ②の水けをしっかりと絞り(かるく絞るように)、汁けをきったコーンを加える。
- 4 バ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。