

- 1 鶏肉は大きいものは半分に切る。
フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。

ポイント 鶏肉の色が全体的に変わり、9割程度火が通るまで焼きましょう。



- 3 ほぐしたえのきと水大さじ1を入れ、ふたをして2分程蒸し焼きにし、具材全体に火を通す。

ポイント 焦げないように途中で一度、全体をざっと混ぜましょう。



- 2 ごぼう、れんこんを入れて2分程炒め、人参、いんげんを加えて、さらに2分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい根菜類を、先に入れて炒めます。



- 4 タレをまわし入れ、汁けがほぼなくなるまで、全体に絡めながら炒め合わせる。仕上げにゴマをふる。

ポイント 味がよくなじむように、全体を混ぜながら炒めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	いんげん	20g
ごぼう	100g	えのき	20g
れんこん	30g	白ゴマ	1本
人参	30g	タレ(料理つゆ)	1袋

※ごぼう、れんこんはカット後、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

ごま油	大さじ1
水	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。

タレ

しょうゆ	小さじ4
酒・みりん	各小さじ3
砂糖	小さじ1・1/2

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●ごぼうはさがきにし、れんこんは3mm幅の半月切り(小さければ輪切り)にする。それぞれ水に5分程さらして、水けをよくきる。

●人参は4cm長さの細切りにし、いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。えのき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

ごぼう、れんこんはアクがあるので、それぞれ切ったものから水につけていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)

※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

A Table! Kitchen 小松菜の二色おひたし

約5分

レンジ
600W

レンジで手軽に作る和風小鉢の一品！人参も入った彩りのよいおひたしです。

- 1 耐熱のボウルなどに人参、小松菜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2分加熱して取り出し、手でさわれる程度まで冷ます。
- 3 ②の水けをきり、しょうゆ小さじ1をまわし入れ、全体になじむように和える。
- 4 器に盛り、仕上げに花かつおを散らす。

※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

アターブルキッチンQ&A

Q.アターブルキッチンで使っている産直商品はなにがありますか？

A.産直商品で人気の桃豚・マルイ鶏肉・越さんのほぐしめじ・もずくの4種類を使っています。
※使っている産直商品は紙面に掲載しています。

Quick!

約5分 | 約1人前

調理
方法



産直 桃豚 マルイ鶏肉
越さんのほぐしめじ
もずく

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

小松菜…………… 100g 花かつお…………… 1袋
人参…………… 30g

ご用意頂く食材

しょうゆ…………… 小さじ1
(お好みで加減してください)