

- 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 かぼちゃを入れて2分程炒め、玉ねぎ、しめじを加えてしんなりするまで炒め合わせる。

ポイント かぼちゃは火が通りにくいので、最初に炒めます。



- 3 ピーマン、パプリカを入れ、2分程炒め合わせて、全体に火を通す。

ポイント 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- 4 マーマレードを加えてタレをまわし入れ、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。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	ピーマン	20g
かぼちゃ	120g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	100g	マーマレード	1個
しめじ	30g	炭火醤油だれ	1袋

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。

タレ

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

※マーマレード(1個)…小さじ2(14g)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。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ7~8mm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。しめじ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

タレ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 トマト風味のコンソメスープ

約10分



トマトの酸味と風味で爽やかに！野菜も入って食べ応えのある洋風スープです。

- 1 鍋に水600ccとコンソメ2本を入れて中火にかけ、玉ねぎとキャベツを入れる。
- 2 煮立ってきたら、ふたをして3~4分程煮る。
- 3 トマトソースを入れてよく混ぜ、再びふたをして2~3分程煮て具材に火を通す。
- 4 お好みに、仕上げにこしょう少々を加える。(あれば粗挽き黒こしょうがよく合います)

※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

玉ねぎ …………… 50g マギー無添加コンソメ
キャベツ …………… 80g …………… 2本
トマトソース …… 1袋

ご用意いただく食材

水 …………… 600cc しょう(お好みで) … 少々