

- ① トマトは大きめのひと口大に切る。
鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント トマトは煮込む時に崩れ過ぎないように、大きめのひと口大に切りましょう。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて両面焼きながら、8~9割程度火を通す。

ポイント 後で煮込むので、ここで完全に火が通っていなくても大丈夫です。



- ③ なす、玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカの順に入れながら4分程炒め、①のトマトを加えてさっと炒め合わせる。

ポイント その他の具材をしっかり炒めてから、最後にトマトを加えましょう。



- ④ マヨネーズ(大さじ1/2)を入れて手早く絡める。水60ccとタレを加え、全体を時々混ぜながら3分程煮る。

ポイント マヨネーズを加えることで、コクが出てまろやかになります。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	60g	黄パプリカ	30g
なすび	50g	トマト	1個
ブロッコリー	50g	タレ(スパイシーカレーソース)	1袋

※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1/2	水	60cc
マヨネーズ	大さじ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

カレールウ(市販)	20g(約1かけ分)	カレー粉	小さじ1/4
湯	大さじ1・1/2	顆粒コンソメ	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	おろしにんにく	小さじ1/4

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- なすは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。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは3cm角程度に切る。ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。

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

- ・カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。

※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 大根とこんにゃく麺のさっぱりサラダ

約5分

大麦若葉入りのこんにゃくサラダ麺を使ってヘルシーに！

- 1 こんにゃくサラダ麺は水洗いして、水けをしっかりときる。
- 2 器に①のこんにゃくサラダ麺と大根サラダを盛りつけ、しば漬けノンオイルドレッシングをかける。
❗ ドレッシング(2袋)は、お好みの量をかけてください。

※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

Q&A

Q.袋入りサラダは洗わずにそのまま使ってよいのか？

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。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

こんにゃくサラダ麺	1袋
大根サラダ	1袋
しば漬けノンオイルドレッシング	2袋