



- 1 鶏肉は大きいものは半分に切り、塩・こしょうをして下味をつける。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで焼く。

ポイント 鶏肉は表面がこんがりするまで焼きましょう。
(後で蒸し焼きにするので、中まで火が通ってなくてもよい)



- 2 さつまいも、玉ねぎ、人参を入れて1~2分程炒め合わせ、全体に油がなじめば水50ccを加えてフタをする。

ポイント 具材全体に油がなじむまで、しっかり炒めてから水を加えて蒸し焼きにします。



- 3 中火~弱めの中火で3分程蒸し焼きにする。ピーマンを加え、さらに2分程蒸し焼きにして全体に火を通す。

ポイント 途中で水分が無くなるようであれば、水大さじ1を足してください。



- 4 ふたをとり、少し火を強めて余分な水分をとばす。タレをまわし入れ、全体に絡むように炒め合わせる。

ポイント 余分な水分をとばしてからタレを絡めてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	人参	30g
さつまいも	150g	ピーマン	30g
玉ねぎ	100g	タレ(照り焼き)	1袋

※さつまいもはカット後、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

塩・こしょう	各少々	水	50cc
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・みりん	各大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1

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。

●さつまいもは7~8mm厚さの半月切りにし、水に5~10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、人参は4~5mm幅の半月切りにする。ピーマンは7~8mm幅の細切りにする。

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

さつまいもは切り口が変色するのを防ぐ為、切ったものから水にさらしていきましょう。