

- 1 鍋に水250ccを入れて中火にかけ、煮立ってきたら鶏肉を入れる。

ポイント あとで煮込むので、鶏肉の表面が白くなる程度でよい。



- 2 冬瓜、人参、しょうがを入れ、落とし蓋をして10分程煮る。

ポイント 落とし蓋がなければ、アルミホイルかオープンシートを鍋の口径よりひと回り小さく切り、真ん中に穴をあけたもので代用しても。



- 3 一度火をとめてからタレを入れ、全体をよく混ぜ、再び火をつける。(中火)

ポイント 冬瓜の火の通りを確認する場合は、竹串がすっと刺さる程度が目安です。(火を通し過ぎると煮崩れるので気をつける)



- 4 木べらなどで混ぜながら、全体にとろみがつくまで2分程煮込む。

ポイント タレにとろみの素が入っているので、混ぜながら煮込むことでなめらかなあんかけができます。



お届けの食材

鶏もも肉	120g	しょうが	3g
冬瓜	300g	タレ(和風あん)	1袋
人参	15g		

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

ご用意いただく食材

水	250cc
---	-------

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

片栗粉	大さじ1
和風顆粒だしの素・砂糖	各小さじ1/2
酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1・1/2
水	大さじ1

作り方

- タレの材料を容器に順に入れてよく混ぜ合わせる。
(片栗粉が沈殿するので加える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。
- 冬瓜は種とわたを取り、3~4cm角程度に切って薄めに皮をむく。人参はひと口大の乱切りにし、しょうがはせん切りにする。

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

冬瓜は薄い緑色が残る程度に皮をむくことで、きれいな色合いに仕上がります。