

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉だんごを入れて1分程炒める。

ポイント ごま油で炒めることで、より風味よく仕上がります。(なければ普通の油でよい)



- ② 人参、玉ねぎ、しめじを入れて2~3分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから先に炒めていきましょう。



- ③ ピーマンを入れて1分程炒め、パプリカを加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント ピーマン、パプリカは食感が残る程度に火を通しましょう。



- ④ 具材に火が通ればタレ2袋をまわし入れ、全体に絡むようにざっと混ぜ合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏肉だんご	140g	ピーマン	40g
玉ねぎ	150g	黄パプリカ	50g
人参	50g	タレ(甘酢あん)	2袋
しめじ	40g		

ご用意いただく食材

ごま油	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

砂糖	大さじ2	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
しょうゆ・酢	各大さじ1	水	大さじ2
ケチャップ・酒	各小さじ2	片栗粉	小さじ1

作り方

●【鶏肉だんご】ボウルに(鶏ミンチ100g)〈玉ねぎのみじん切り大さじ2〉〈おろししょうが小さじ1/2〉〈酒・みりん・しょうゆ各小さじ1〉〈塩小さじ1/6〉〈片栗粉大さじ1〉を入れてよく練り混ぜる。ひと口大にスプーンで丸く形作り、170度に熱した揚げ油で色よく揚げる。

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにし、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

片栗粉が沈殿するので、タレを加える前にもう一度よく混ぜましょう。

※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