

- ① フライパンに油大さじ1を入れて強めの
中火でよく熱し、溶き卵を流し入れる。
ふんわりとした半熟状の炒り卵を作り、
一度取り出す。

ポイント 卵はフライパンをよく熱したところに流し入
れ、全体を大きくかき混ぜることでふんわり仕上がります。



- ② フライパンに油大さじ1/2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 表面がカリッとする程度に炒める
ことで、香ばしさが出来ます。



- ③ 玉ねぎ、しめじ、人参を入れて2分程
炒め、キャベツ、ピーマンの順に加えて、
しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくいものから先に炒め
ていき、具材全体に火を通しましょう。



- ④ タレ2袋をまわし入れ、全体に絡むよう
に手早く炒め合わせ、①の卵を戻し
入れてざっくりと混ぜる。

ポイント 卵のふんわり感を崩さないように
ざっくりと全体を混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏肉だんご	140g	人参	30g
玉ねぎ	120g	ピーマン	30g
キャベツ	60g	タレ(チリソース)	2袋
しめじ	40g		

ご用意いただく食材 下準備

卵	2個
油	大さじ1・1/2

卵は溶きほぐしておく。

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

スイートチリソース	大さじ3
ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

●【鶏肉だんご】ポウルに〈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る。

●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。キャベツは4cm角程度に切り、ピーマンは7〜
8mm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を参照にしてください。

一言コメント

スイートチリソースは市販されていますが“チリソース”と
間違えないように注意してください。