

- ① 鍋に水600ccとタレ2袋を入れて中火で熱し、煮立てば鶏ムネ肉を入れる。

ポイント 肉同士がくっつかないように、箸でほぐすようにざっと混ぜましょう。



- ② 人参、白菜、ほぐしたえのきを入れてふたをし、3~4分程煮て具材に火を通す。

ポイント 具材に火が通るまで、ふたをして煮ましょう。(ここで水溶き片栗粉を準備する:下準備参照)



- ③ 火を弱めて水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみがつくまで混ぜながら加熱して、火をとめる。
(麺にかける前に温めなおす)

ポイント ダマにならないように、かき混ぜながらとろみをつけましょう。



- ④ 別の鍋に湯を沸かし、麺2玉を入れて2分程茹でる。湯をよくきって器に分け入れ、③をかける。
仕上げに青ネギを散らす。

ポイント 麺は箸でほぐしながら茹で、湯をしっかりきって器に入れましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ムネサイの目切	120g	青ネギ	10g(仕上げ用)
白菜	80g	中華そば	2玉
人参	30g	タレ(鶏ガラ仕立て醤油味)	2袋
えのき	30g	片栗粉	2袋

ご用意いただく食材

水	600cc	水	大さじ2(水溶き片栗粉用)
---	-------	---	---------------

下準備

片栗粉2袋を水大さじ2で溶いておく。…水溶き片栗粉(片栗粉が沈殿するので加える直前にもう一度よく混ぜる)

お好みで

食べる時に酢やラー油を少量かけてもよく合います。

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・酒・みりん	各 大さじ2	ごま油・おろしにんにく	各 小さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ2	こしょう	少々

※中華そばは1玉130gの「むし中華めん」を使用しています。

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は1~1.5cm角程度に切る
- 白菜は2cm×4cm程度のざく切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。えのきは石づきを切る。

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

お好みでモヤシを入れてもよく合います。

※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