



- 1 ブロッコリー、かぼちゃはそれぞれ耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかぶせる。電子レンジ(600W)で、別々に約1分ずつ加熱する。

ポイント 火の通り具合が異なるので、別々にレンジで加熱しましょう。



- 2 鶏肉は大きいものは半分に切る。塩・こしょうでかるく下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を炒める。

●片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。
●鶏肉に9割程度火が通るまで炒めましょう。



- 3 鶏肉にほぼ火が通れば、玉ねぎ、人参、しめじを入れて2分程炒め、①のかぼちゃとブロッコリー、ピーマン、赤パプリカを加え、2~3分程炒め合わせる。

ポイント 野菜は時間差で加えながら、全体に火が通るまで炒め合わせます。



- 4 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

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

鶏もも肉	120g	しめじ	30g
かぼちゃ	60g	ピーマン	30g
ブロッコリー	60g	赤パプリカ	30g
玉ねぎ	100g	タレ(中華炒めだれ)	1袋
人参	30g	片栗粉	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	塩・こしょう	各少々
---	------	--------	-----

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	大さじ1	砂糖	小さじ1
オイスターソース	小さじ2		

※片栗粉(1袋) …大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●かぼちゃは皮つきのまま7~8mm厚さで4~5cm長さの薄切りにする。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に分け、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

仕上げに味をみて、お好みで塩・こしょうでととのえましょう。