

- ① 鶏肉(2袋)は大きいものは半分に切る。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて炒める。

ポイント 鶏肉に9割程度火が通るまで炒めていきましょう。



- ② 鶏肉にほぼ火が通れば、ごぼう、れんこん、人参を入れて、3分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、先に入れて炒めましょう。



- ③ しめじ、玉ねぎを入れて2分程炒める。小松菜を入れてしんなりするまで炒め、水60ccを加える。

ポイント 具材全体に火が通れば、水を加えてひと煮立ちさせましょう。



- ④ タレをまわし入れ、全体に絡めながら、煮汁がほぼなくなる程度に炒め合わせる。仕上げにゴマを散らす。

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	240g	玉ねぎ	80g
ごぼう	60g	小松菜	80g
人参	60g	白ゴマ	1本
れんこん	20g	タレ(炭火醤油だれ)	1袋
しめじ	30g		

※ごぼう、れんこんはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1	水	60cc
-----	------	---	------

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	小さじ4	砂糖	小さじ1
酒・みりん	各小さじ2	片栗粉	小さじ1/2

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
(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)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ごぼうはささがきにし、れんこんは5mm幅の半月切りにする。
それぞれ水に5～10分程さらして、水けをよくきる。
- 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。小松菜は4cm長さのざく切りにし、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

タレに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。