

- ① こんにゃくはスプーン(または手)でひと口大にちぎり、水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント こんにゃくは包丁で切るよりも、ちぎることで切り口が粗くなり、味がしみやすくなります。



- ② 鶏肉は全体に片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を表面の色が変わるまで炒める。

ポイント 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。鶏肉はあとで煮込むので、ここで完全に火が通ってなくてもOK。



- ③ 大根、こんにゃくを入れて油がなじむまで炒める。しめじ、しょうがも入れてさっと炒め、水200ccとタレ2袋を加えて煮立たせる。

ポイント 具材を炒めてから煮ることで、コクが出ます。



- ④ 弱めの中火にし、ふたをして10分程煮る。ふたととり、時々全体を混ぜながら中火で5~6分程煮る。最後に青ネギを散らす。

ポイント 仕上げはふたととり、煮汁を具材に絡めながら煮てください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

| | | | |
|---------|------|-----------|----|
| 鶏もも肉 | 120g | しょうが | 5g |
| 生芋こんにゃく | 300g | 青ネギ(仕上げ用) | 5g |
| 大根 | 100g | 片栗粉 | 1袋 |
| しめじ | 30g | タレ(料理つゆ) | 2袋 |

※しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

| | |
|-----|-------|
| ごま油 | 大さじ1 |
| 水 | 200cc |

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2・1/2 |
| 酒・みりん | 各大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 和風顆粒だしの素 | 小さじ1/2 |

※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ておく。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 大根は1cm厚さのいちょう切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。しょうがはせん切りにする。

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

大根は皮を厚めにむくことで、えぐみを取り除き、火の通りもよくなって、味もしみこみやすくなります。

※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