

- ① 玉こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

**ポイント** こんにゃくは特有の臭みをおさえるために、水洗いしてから使いましょう。



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

**ポイント** ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



- ③ 玉こんにゃくを入れて1分程炒め、大根、人参も加えて油がなじむまで炒める。しょうが、水250cc、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込むことで、コクが出ます。



- ④ 煮立てば弱めの中火にし、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6～7分程煮る。仕上げにネギを散らす。

**ポイント** 仕上げはふたととり、煮汁を具材に絡めながら中火で煮てください。



### お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	しょうが	5g
生芋玉こんにゃく	1袋(10個入)	青ネギ(仕上げ用)	10g
大根	200g	片栗粉	1袋
人参	40g	タレ(煮物つゆ)	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	250cc
-----	------	---	-------

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

\*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、人参は5mm幅の半月切りにする。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。