

- 1 鶏肉は大きいものは半分に切って、片栗粉を全体にまぶす。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽。(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)



- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を入れて、上下を返しながらかく。

ポイント 鶏肉の色が全体に変わり、9割程度火が通るまで焼きましょう。



- 3 赤かぶを入れて2分程炒める。しめじ、人参を加えて2分程炒め、最後に小松菜を入れ、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



- 4 具材に火が通ればタレをまわし入れ、汁けがほぼなくなるまで、全体に絡めながら炒め合わせる。仕上げにゴマを散らす。

ポイント 味がよくなじむように、全体を混ぜながら炒めましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	しめじ	30g
赤かぶ	150g	片栗粉	1袋
小松菜	40g	白ゴマ	1本
人参	40g	タレ(料理つゆ)	1袋

※赤かぶは加熱すると多少色落ちします。

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
-----	------

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・1/2
酒・みりん	各小さじ3		

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。
- かぶは5mm幅の半月切りにする。人参は4cm長さの短冊切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。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

お好みで、赤唐辛子少々(輪切り)を炒める時に加えてもよいです。