

- ① 鍋にA(食材欄参照)を入れて混ぜ、鶏肉、ネギ、しょうがを入れて中火にかける。フツフツと沸いてきたらアクをさっと取り、鶏肉を裏返してふたをし、弱火で2分程煮て火をとめる。

ポイント 火をとめて、ふたをしたまま余熱で火を通します。(30~40分が目安)



中火 → 弱火

- ② 耐熱ボウルにキャベツ、人参、チンゲン菜の茎を入れ、ラップをふんわりかぶせてレンジ(600W)で2分加熱する。取り出してもやし、チンゲン菜の葉をのせ、再びラップをかぶせて1分30秒加熱し、ざっくり混ぜる。



レンジ
600W

- ③ 耐熱容器に白ネギ、砂糖(大さじ1/2)、タレを入れてざっと混ぜ、ラップをふんわりかぶせてレンジ(600W)で30秒加熱する。すりごまを加え、よく混ぜ合わせる。

ポイント 砂糖を加えることで、まろやかになります。すりごまは最後に加え、香りよく仕上げましょう。



レンジ
600W

- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに手で裂く。皿に水けをきった②の野菜を盛り、その上に鶏肉をのせ、タレを添える。(タレは食べるときに適量をかける)

ポイント 鶏肉を鍋から取り出すときは、湯がまだ熱いので Tongue か箸を使用して下さい。肉の繊維に沿って、食べやすく裂きましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ムネ肉	200g	ネギ(茹で用)	4本
キャベツ	100g	しょうが(茹で用)	2枚
チンゲン菜	80g	タレ(深煎り担々麺スープ)	1袋
もやし	60g	白ネギ(みじん切り)	30g
人参	50g	すりごま	1袋

ご用意いただく食材

A	水	800cc	砂糖(タレ用)	大さじ1/2
	酒	大さじ2		
	塩	小さじ1		

鶏ムネ肉をやわらかく茹でるポイント

Q. 沸騰したお湯から茹でたらダメ?

A. 鶏ムネ肉は熱湯に入れると肉質がぎゅっと縮むので、水から入れてゆっくり煮ることで、やわらかく仕上がります。

Q. 茹でたらすぐに取り出してはダメ?

A. 火をとめたらふたをしたまま、余熱で中まで火を通します。湯の中に入れてそのまま冷ましていくことで、しっとり仕上がります。* 鶏肉がさわれる程度まで30~40分おきます。(完全に冷めるまでそのままおいてもよい)

電子レンジの注意点

* 加熱後は熱くなっているので、レンジから取り出すときや蒸気には注意してください。

* 野菜に加熱ムラがある場合は、再びラップをして、10~20秒ずつ様子を見ながら加熱しましょう。

タレは少し多めに出来るので、一度に全部かけずに、食べるときに適量をかけながらいただきます。