

- ① トマトはヘタを除き、1cm程度の角切りにし、大きめのボウルに入れる。マーマレード、タレ2袋を加えてよく混ぜ合わせる。

ポイント トマトは種の部分にもうま味があるので、残さず使いきりましょう。



- ② 鶏肉にからく塩・こしょうをして、片栗粉をまぶす。(ビニール袋で作業すると手軽) フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、鶏肉の両面をこんがり焼く。火が通ったものから、**熱いうちに**①のつけ汁に加えていく。



- ③ フライパンをさっとふき、ごま油大さじ1を中火で熱し、かぼちゃ、なす、しめじ、パプリカを焼きながら、**火が通ったものから順に**つけ汁に入れる。最後に玉ねぎをしんなりする程度に炒め、つけ汁に加える。



- ④ ラップを落とし蓋のように密着させてかぶせる。途中で1~2度上下を返しながらかぶせながら、30分程つけ込む。仕上げに三つ葉を散らす。

ポイント 途中で上下を返す時は、かぼちゃが崩れないように気をつけましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	トマト	1個
なす	80g	三つ葉(仕上げ用)	5g
玉ねぎ	80g	片栗粉	1袋
かぼちゃ	50g	マーマレード	1個
赤パプリカ	50g	タレ(そばつゆ)	2袋
しめじ	40g		

※なすはカット後、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2	塩・こしょう	各少々
-----	------	--------	-----

これが申込流 極意

味つけのポイント ~素材のうま味を活かす~

- つけ汁は水を入れずに、トマトの水分とうま味を活かす!
- マーマレードを加えることで、甘みと爽やかさをプラス!

調理のポイント

- 具材が熱いうちにつけ汁に漬け込むことで、冷める間に味がしみ込みます。⚠鶏肉や野菜は火が通ったものから順番につけ汁に入れていこう! ⚠玉ねぎはつけ汁に入れるとしんなりするの、最後にさっと炒める程度でOK!
- ラップを密着させるようにしてかぶせることで、味の含みがよくなります。⚠ムラなく味がしみこむように、途中で1~2度上下をざっくりと返そう!

盛りつけのポイント

- カラフルな夏野菜は、同じ色が重ならないようにするのがポイント。さらに、茄子やかぼちゃ、三つ葉は立てるように置いてみて。ぐっとバランスよく立体的になりますよ。



※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