



- ① 鍋にA(食材欄参照)を入れて混ぜ、鶏肉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

- ③ ボウルにタレ(担々麺スープ)、しょうゆ(小さじ1)、すりごまを入れて豆乳を加え、よく混ぜてスープを作る。鍋に湯を沸かし、中華そば2玉を入れて2分程茹でる。冷水でしめ、ザルにあげて水けをきる。

ポイント スープにしょうゆを加えることで、味を引き締めます。



中火

※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

- ② 耐熱ボウルにチンゲン菜、もやし、パプリカの順に入れる。ラップをふんわりかぶせ、レンジ(600W)で2分加熱して、そのまま冷ます。

ポイント 具材に加熱ムラがあれば、再びラップをして、10~20秒ずつ様子をみながら加熱しましょう。



レンジ
600W

- ④ 鶏肉を食べやすい大きさに手で裂く。器に麺を盛り、水けをきった②の野菜と鶏肉をのせ、③のスープをかける。(サムジャンはお好みで食べる時に添える)

ポイント 鶏肉を鍋から取り出すときは、まだ熱いので tong か箸を使用してください。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	豆乳	1本
チンゲン菜	60g	すりごま	1袋
もやし	60g	タレ(深煎り担々麺スープ)	1袋
赤パプリカ	30g	サムジャン	1袋(つけダレ用)
中華そば	2玉		

ご用意いただく食材

A	水	800cc	しょうゆ(スープ用)	小さじ1
	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きゅっと縮むので、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たらダメ?

A.火をとめて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、しっとりと仕上がります。*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)

つけダレでもっと美味しく!

~旨みと辛みが絶妙な本格サムジャンをつけて~

サムジャンは食べるときに小皿に出して添え、お好みで鶏肉や野菜に適量つけていただきます。



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。