

- ① 鶏肉は真ん中の筋目に沿って縦半分
に切り、横にして1cm厚さのそぎ切り
にする。片栗粉を全体にまぶす。

- そぎ切りにすることで、早く火が通ります。
- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、
鶏肉を並べ入れる。上下を返しながら
焼き、表面の色が変われば一度取り
出す。

ポイント 最後にかかるく煮込むので、ここで
完全に火が通ってなくても大丈夫です。



- ③ フライパンに大根を入れて3~4分程
炒める。白ネギを加えて1分程炒め、
水とタレを加えて煮立たせる。

ポイント 大根はしっかり炒めてから煮ること
で、味がしみこみやすくなります。



- ④ 煮立てば弱めの中火にし、**ふたをして**
10分程煮る。鶏肉を戻し入れてざっと
混ぜ、**ふたをして**3~4分程煮る。仕上げ
に青ネギを散らす。

ポイント 鶏肉を入れたら、煮汁がなじむよう
に、全体を一度混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ムネ肉	200g	青ネギ(仕上げ用)	5g
大根	280g	片栗粉	1袋
白ネギ	50g	タレ(煮物つゆ)	1袋

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	200cc
---	------	---	-------

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1
みりん・砂糖	各大さじ1/2
和風顆粒だしの素	小さじ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。
- 大根は5mm厚さの半月切りにし、白ネギは5mm幅の斜め切りにする。

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。