

- 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、①の鶏肉を並べ入れる。両面を焼きながら中まで火を通し、一度取り出す。

- ポイント** 鶏肉は上下を返しながら焼き、中まで火を通しましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ムネ肉	200g	ミックスチーズ	1袋
しめじ	80g	豆乳	1本
じゃがいも	60g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	50g	タレ(京のカレーだし)	1袋
パセリ	1房		

※じゃがいもはカット後、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。

※パセリはみじん切りにする。

ご用意いただく食材

油	大さじ1	水	100cc
---	------	---	-------

- ③ じゃがいもを入れて2~3分程炒める。玉ねぎ、しめじの順に加えながら、全体に火が通るまで炒め合わせる。

- ポイント** じゃがいもは火が通りにくいので、最初に入れてじっくり炒めましょう。



- ④ 弱めの中火にして、②の鶏肉を戻し入れる。水100cc、タレ、豆乳、チーズを加え、チーズが溶けるまで混ぜながら加熱する。

- ポイント** チーズが溶けて全体になじむまで、混ぜながら加熱しましょう。



- ⑤ 全体がなじんだら、かるくフツフツする程度で、2~3分程混ぜながら加熱する。(沸騰しないように注意) 仕上げにパセリを散らす。

- ⚠ 加熱中はサラッとしていますが、盛りつける頃にはトロツとします。



※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