

- 1 ジャがいもは耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。にんにく、パセリはみじん切りにする。

**ポイント** ジャがいもを電子レンジで先に加熱しておくことで、火の通りが早くなります。



- 2 鶏肉は大きいものは半分に切って、片栗粉を全体にまぶす。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、鶏肉の両面をカリッとさせるまで焼く。

- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。
- 鶏肉に9割程度火が通るまで焼きましょう。



- 3 ①のジャがいも、にんにく、玉ねぎを入れて2分程炒める。マッシュルームを加えて2分程炒め合わせ、コンソメを振り入れて全体に絡める。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで炒め合わせてから、コンソメで下味をつけます。



- 4 ミニトマトを加えてさっと炒める。火をとめてタレ2袋をまわし入れ、全体になじむように絡め合わせる。仕上げにパセリを散らす。

**ポイント** ミニトマトは皮がはじける程度が目安です。必ず火をとめてから、タレを絡めましょう。



### お届けの食材

鶏もも肉	150g	にんにく	1片
ジャがいも	150g	パセリ	1房
玉ねぎ	120g	片栗粉	1袋
マッシュルーム	40g	マジー無添加コンソメ	1本
ミニトマト	4個	タレ(バジルチーズドレッシング)	2袋

※ジャがいもはカット後、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。

※にんにくの量は好みで調節してください。

※野菜は洗浄済み ※重量は多少前後する場合があります。

### ご用意いただく食材

オリーブ油 …………… 大さじ1

### 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

バジルソース …………… 小さじ2 マヨネーズ …………… 大さじ3  
粉チーズ・酢 …………… 各小さじ1 塩、こしょう …………… 各少々

\*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。

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●ジャがいもは6~7mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、マッシュルームはあれば石づきを切って縦に2~3mm幅の薄切りにする。

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

バジルソースは市販のもの(パスタ用など)を使用します。使うものによって塩分が多少異なるので、味が薄い場合は塩少々で調整してください。

※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