

- ① 人参を耐熱皿に入れてラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。

ポイント 人参は火が通りにくいので、先に電子レンジで加熱しておきます。



- ② フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏から揚げを入れ、かるく焼き色がつくまで炒める。

ポイント ごま油で炒めることで、より風味よく仕上がります。(なければ普通の油でよい)



- ③ ①の人参を入れて1分程炒め、玉ねぎ、ピーマンの順に加えながら、3分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい具材から、順に炒めていきましょう。



- ④ 具材に火が通れば、タレをまわし入れて、全体に絡め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏から揚げ	130g	ピーマン	40g
玉ねぎ	150g	タレ	1袋
人参	60g		

ご用意いただく食材

ごま油	大さじ1
(なければ普通の油)	

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

スイートチリソース	大さじ2	豆板醤	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1	(お好みで加減)	
しょうゆ	小さじ1		

作り方

- 鶏から揚げ
鶏もも肉(100g)は2~3cm角程度のひと口大に切る。ボウルに入れて酒・しょうゆ(各小さじ1)・しょうが汁少々で下味をつける。片栗粉(大さじ1)を加えて全体に絡め、中温に熱した揚げ油(適量)で色よく揚げて火を通す。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)の細切りにする。人参は2cm角程度の乱切りにし、ピーマンは3cm角程度に切る。

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

お好みでしめじ、ナスなどを入れてもよく合います。