



旬の大口れんこんを使った、この季節ならではの一品。鶏肉の旨みと5種の野菜で、満足感のある味わいです。

- 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 鶏肉は大きいものは半分に切って、全体に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて上下を返しながらかく。

- 片栗粉はビニール袋内でまぶすと手軽です。
- 鶏肉に8割程度火が通るまで焼きましょう。



- ③ れんこん、①の人参を入れて2分程炒める。玉ねぎ、なす、ピーマンの順に加えながら、3~4分程炒め合わせる。

ポイント 時間差で加えながら炒め、それぞれの食感をいかして火を通します。



- ④ 具材に火が通れば、タレ2袋をまわし入れ、全体になじむように手早く絡め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く絡めて仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	なす	50g
大口れんこん	120g	玉ねぎ	50g
人参	50g	片栗粉	1袋
ピーマン	50g	タレ(甘酢あん)	2袋

※れんこんはカット後、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。

ご用意いただく食材

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

砂糖	大さじ2	鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
しょうゆ・酢	各大さじ1	水	大さじ2
ケチャップ・酒	各小さじ2	片栗粉	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る。(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- れんこん、なすは2cm×3cm程度の乱切りにし、それぞれ水に5~10分程さらして水けをきる。
- 人参は2cm角程度の乱切りにする。玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ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

野菜はそれぞれの大きさを切りそろえることで、火の通りが均一になり、仕上がりがきれいです。

※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