

- ① 鶏肉(2袋)は大きいものは半分に切る。味塩こしょうをふってよくもみこみ、片栗粉を全体にまぶす。

ポイント 下味をつけてから、片栗粉をまぶします。(ビニール袋内で作業すると手軽)



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を両面焼いて8割程度火を通し、一度取り出す。かぼちゃを入れ、上下を返しながら2~3分程焼く。

- 鶏肉は両面がカリッとするまで焼きます。
- 後で煮るので完全に火が通らなくてもOK。



- ③ 玉ねぎ、しめじ、②の鶏肉を入れて、1分程炒め合わせる。水140ccとタレを加えて混ぜ、かるく煮立てばふたをし、5分程煮る。

ポイント 具材にほぼ火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



- ④ ピーマン、パプリカ、しょうゆ(小さじ1)を加えてざっと混ぜ、ふたをして1~2分程煮る。仕上げにマーガリンを加え、全体になじむように絡め合わせる。

ポイント 最後は煮汁を絡めながら、水分をとばして仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉 …………… 240g	赤パプリカ …………… 20g
かぼちゃ …………… 200g	タレ(照り焼き) …………… 1袋
玉ねぎ …………… 100g	片栗粉 …………… 1袋
しめじ …………… 50g	バター配合マーガリン … 1個
ピーマン …………… 20g	味塩こしょう …………… 1袋

ご用意いただく食材

油 …………… 大さじ1	しょうゆ …………… 小さじ1
水 …………… 140cc	

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・みりん … 各大さじ1	砂糖 …………… 小さじ1
酒 …………… 大さじ1/2	

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

※バター配合マーガリン(1個)…小さじ2(8g)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。

●かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ピーマン、パプリカは7~8mm幅の細切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

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

マーガリンのかわりにバターを加えると、より一層風味が引き立ちます。