



- ① 鶏肉の両面全体に、味塩こしょうをまんべんなく振り、よくもみこんで10～15分程おく。焼く直前に鶏肉に片栗粉(2袋)を全体にまぶす。

◎肉に下味をなじませている間に、ゆで卵(固ゆで)を作りましょう。【右欄参照】



ビニール袋で作業すると手軽です

- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて3～4分程焼く。焼き色がつけば裏返して3分程焼き、中まで火が通れば一度取り出す。

◎肉を焼いている間に、タルタルソースを作りましょう。【右欄参照】



中火

- ③ 火をとめてフライパンをペーパータオルできれいにふき、タレと水(大さじ2)を入れて、なじむように混ぜる。

ポイント 必ず火をとめた状態でタレと水を加え、なじむように混ぜてから火をつけましょう。



火をとめる

- ④ ③を弱めの中火で熱し、鶏肉を戻し入れ、全体にタレが絡むように上下を時々返しながらか、タレが少し残る程度まで絡め合わせる。

◎食べやすく切り分けて、ミックスサラダと一緒に盛りつけましょう。【右欄参照】



弱め
中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ムネ肉	200g	味塩こしょう	1袋
ミックスサラダ	1袋	タレ(甘酢あん)	1袋
パセリ(仕上げ用)	1房	かぶらドレッシング	1袋
片栗粉	2袋		

ご用意いただく食材

卵(M)	1個	水	大さじ2
油	大さじ2		

和風タルタルソース

固ゆで卵を作る

小鍋に湯を沸かし、その中に卵1個を玉じゃくしなどでそっと入れる。フツフツ煮立つ程度の火加減で、12分程茹でる。茹であがれば、流水にさらして冷ます。
(*固ゆで卵は自分流の作り方でOKです)

タルタルソースを仕上げる

殻をむいたゆで卵をボウルに入れ、フォークなどで粗みじんになるようにつぶす。【かぶらドレッシング】を加え、よく混ぜ合わせる。

◎パセリ(仕上げ用)はみじん切りにしておく。



盛りつけ

鶏肉を食べやすく切り分ける(6等分が目安)。器に盛りつけ、フライパンに残ったタレをかける。タルタルソースを上のにのせ、パセリのみじん切りを散らす。【ミックスサラダ】を添える。

ポイント 鶏肉を切り分けるとき、まな板の上にオーブンシートを敷いておくと汚れずに手軽です。



A Table! Kitchen 大根としめじの味噌汁

約10分



手軽に一汁一菜！旬の野菜で具たくさん味噌汁です。

- 1 うすあげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、縦半分に切ってから短冊切りにする。
- 2 鍋に水480ccと大根を入れて中火で熱し、煮立てば弱めの中火にし、**ふたをして**4分程煮る。
- 3 しめじ、**①**のうすあげを加え、**ふたをして**さらに3分程煮る。
- 4 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。仕上げに青ネギを散らす。
!味噌を入れてからは煮立たせないようにしましょう。

※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

Q&A

Q.野菜は洗っていますか？

A.はい。洗浄済みですので、洗わずそのままお使いください。
洗って鮮度が落ちる野菜(トマト、きのこ類、しょうがなどの薬味類)は、洗わずにお届けしています。

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

大根…………… 60g 青ネギ…………… 10g
しめじ…………… 60g 万能味噌…………… 1袋
うすあげ…………… 1枚

ご用意いただく食材

水…………… 480cc