Table! Kitchen 玉こんにゃくと鶏大根のうま煮

3人前　約20分　直径約26cm

～河内長野産生芋使用～ぷりぷり食感が魅力の玉こんにゃく！
鶏肉と大根のうま味も加わり、味わい深い煮物に仕上がります。

1 玉こんにゃくは水洗いしてザルにあげ、水けをよくきる。

ポイント こんにゃくは特有の臭みをおさえるために、水洗いしてから使いましょう。

2 鶏肉に片栗粉を全体にまぶす。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて表面の色が変わるまで炒める。

ポイント ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。

3 玉こんにゃくを入れて1分程炒め、大根、人参も加えて油がなじむまで炒める。しょうが、水250cc、タレ2袋を加えて煮立たせる。

ポイント 具材を炒めてから煮込むことで、コクが出ます。

4 煮立てば弱めの中火にし、ふたをして10分程煮る。ふたをとり、時々全体を混ぜながら中火で6～7分程煮る。仕上げにネギを散らす。

ポイント 仕上げはふたをとり、煮汁を具材に絡めながら中火で煮てください。

※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

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	しょうが	5g
生芋玉こんにゃく	1袋(10個入)	青ネギ(仕上げ用)	10g
大根	200g	片栗粉	1袋
人参	40g	タレ(煮物つゆ)	2袋

＊しょうがの辛味が苦手な方は量を調節してください。

ご用意いただく食材

ごま油 …… 大さじ1　水 …… 250cc

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・酒 …… 各大さじ2　和風顆粒だしの素 … 小さじ1
みりん・砂糖 …… 各大さじ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ておく。

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●大根は1cm厚さのいちょう切りにし、人参は5mm幅の半月切りにする。しょうがはせん切りにする。

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

大根は皮を厚めにむくことで、えぐみをとり除き、火の通りもよくなって、味もしみこみやすくなります。

2639138

A Table! Kitchen 大根と小松菜の味噌汁

約10分　直径 15~18cm

手軽に一汁一菜！旬の野菜で具だくさんの味噌汁です。

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4～5分程煮る。
3. ❶のうすあげ、小松菜を加え、ふたをしてさらに2分程煮る。
4. 具材に火が通れば味噌を入れ、混ぜて溶かす。

(!) 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…… 70g　うすあげ …… 1枚
小松菜…… 50g　万能味噌 …… 1袋

ご用意いただく食材

水…… 480cc

B