

- ① フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉だんごを入れて1分程炒める。

**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)



- ② 人参、玉ねぎ、しめじを入れて2~3分程炒め合わせる。

**ポイント** 火の通りにくいものから先に炒めていきましょう。



- ③ ピーマンを入れて1分程炒め、パプリカを加えて、しんなりするまで炒め合わせる。

**ポイント** ピーマン、パプリカは食感が残る程度に火を通しましょう。



- ④ 具材に火が通ればタレ2袋をまわし入れ、全体に絡むようにざっと混ぜ合わせる。

**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

鶏肉だんご	140g	ピーマン	40g
玉ねぎ	150g	黄パプリカ	50g
人参	50g	タレ(甘酢あん)	2袋
しめじ	40g		

**ご用意いただく食材**

ごま油	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

**作り方**

●【鶏肉だんご】ボウルに(鶏ミンチ100g) (玉ねぎのみじん切り大さじ2) (おろししょうが小さじ1/2) (酒・みりん・しょうゆ各小さじ1) (塩小さじ1/6) (片栗粉大さじ1)を入れてよく練り混ぜる。ひと口大にスプーンで丸く形作り、170度に熱した揚げ油で色よく揚げる。

●タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの細切りにする。ピーマン、パプリカは5~6mm幅の細切りにし、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**

片栗粉が沈殿するので、タレを加える前にもう一度よく混ぜましょう。

# A Table! Kitchen 大根と小松菜の味噌汁

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**4~5分程煮る。
- 3 ①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