

- 1 鶏肉に塩こしょうをして下味をつける。フライパンにごま油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。

ポイント 後で蒸し焼きにするので、ここで中まで火が通っていなくても大丈夫です。



- 2 れんこん、さつまいも、しめじ、いんげんを加え、全体に油がまわるまで炒め合わせる。

ポイント いんげんは下茹でておき、仕上げのときに加えても。彩りがきれいに仕上がります。



- 3 弱めの中火にして水大さじ2を加え、ふたをして5~6分程蒸し焼きにする。

ポイント 火が通っていない場合は水大さじ1を足して、再度ふたをして蒸し焼きにしてください。



- 4 具材に火が通ればタレを加え、全体に絡めるように炒め合わせる。仕上げに白ごまをふる。

ポイント ふたを開けて水分が残っている場合は、水分をとばしてからタレを絡めてください。お好みで塩、こしょうをしても。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	いんげん	20g
れんこん	60g	照り焼きのタレ	1袋
さつまいも	120g	白ごま	1本
しめじ	50g		

※さつまいも、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

塩、こしょう	各少々
ごま油	大さじ1/2
水	大さじ2

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。

照り焼きタレ

しょうゆ・みりん	各大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作り方

- 照り焼き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。
- さつまいもは厚さ1cm程度の半月切り(大きければいちょう切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。れんこんは厚さ8mm程度の半月切り(大きければいちょう切り)にし、水に5分程さらして水けをよくきる。しめじは石づきを切ってほぐす。いんげんはヘタを除いて3~4cm長さに切る。

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

さつまいも、れんこんは切り口が変色するのを防ぐ為、切ったものから水にさらしていきましょう。(時間は5~10分程度でよい)