



1 鶏肉に塩、こしょうをして下味をつける。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて両面を焼く。

ポイント 鶏肉は皮目から先に焼いていきましょう。



2 鶏肉の両面に焼き色がついたら、弱火にしてしょうがを加える。ふたをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。

ポイント しょうがを焦がさないよう、弱めの火加減で、肉に火が通るまで蒸し焼きにします。



3 玉ねぎ、人参、しめじを入れて強めの中火で1~2分程炒め、ピーマン、もやし、の順に加えてざっと炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないよう、強めの火加減で炒め合わせましょう。



4 野菜がしんなりしたら**火をとめ**、たれを入れて手早く全体に絡め合わせる。

ポイント 火をとめてからたれを入れ、余熱で全体に絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	しめじ	50g
玉ねぎ	50g	人参	30g
もやし	50g	しょうが	5g
ピーマン	30g	生姜王	1袋

ご用意いただく食材

塩、こしょう	各少々
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。

たれ

しょうゆ	大さじ1	おろししょうが	小さじ1/2
みそ・砂糖	各大さじ1/2	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各大さじ1/2		

作り方

●たれ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。

●玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4cm長さの短冊切りにする。ピーマンは5~6mm幅の細切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。もやしはあればひげ根を取り除く。しょうがはせん切りにする。

作り方は下準備と手順1~3を参照し、手順4は下記に変更してください。

●手順4

野菜がしんなりしたら、**火を少し弱めて**たれを入れ、全体に絡めるように手早く炒め合わせる。

一言コメント

片栗粉が沈殿するので、たれは加える前にもう一度よく混ぜましょう。

※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