



- 1** 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。

ポイント 両面にかかるく焼き色がつき、9割程度火が通るまで焼きましょう。



- 2** ブロccoli、玉ねぎ、しめじ、パプリカ、ミニトマト(ヘタはとる)の順に加えて、4~5分程炒め合わせる。

ポイント 火の通りにくい順に加えて炒めます。



- 3** 具材に火が通れば、ケチャップ大さじ2とたれを加えて混ぜ、全体に絡め合わせる。

ポイント 具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



- 4** 火をとめ、チーズ(お好みの量)をのせてふたをし、余熱でチーズを溶かす。

ポイント 器に盛るときは、フライパンから器へすべらせるようにして移します。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	パプリカ(赤・黄)	40g
玉ねぎ	100g	ミニトマト	5個
ブロッコリー	80g	ミックスチーズ	80g
しめじ	40g	炭火醤油だれ	1袋

ご用意いただく食材 下準備

油	大さじ1	ミニトマトはヘタをとる。
ケチャップ	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。

たれ

しょうゆ	小さじ4	砂糖	小さじ1
酒・みりん	各小さじ2	片栗粉	小さじ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。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ブロccoliは一口大の小房に分ける。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは5~6mm幅の細切りにする。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

たれに少量の片栗粉を加えることで、具材と絡みやすくなります。