



※米の準備・炊飯時間は省く

- 1 米は洗ってザルにあげておく。コーンは汁けをよくきる。

ポイント 米は炊く30分前を目安に準備をしておきましょう。(米についた水分を吸水させる為)



- 2 炊飯器の内釜に準備しておいた米を入れる。タレを入れ、2合の目盛まで水を加えて全体をよく混ぜる。

ポイント 必ず先にタレを加えてから水加減してください。味にムラができないようによく混ぜましょう。



- 3 鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、マーガリン2個、しめじの順にのせて、そのまま混ぜずに普通に炊く。

ポイント 米に具材をのせたら、混ぜずにそのまま炊飯してください。



- 4 炊きあがれば、全体をさっくりと混ぜ合わせる。器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ポイント しゃもじで切るようにして、具とご飯をまんべんなく混ぜましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ももこま切れ肉… 100g	パセリ… 1房(仕上げ用)
しめじ… 100g	コーン… 1缶
玉ねぎ… 80g	バター配合マーガリン… 2個
人参… 40g	タレ(鴨鍋用わりした)… 1袋

ご用意いただく食材

米… 2合
水(炊飯用)… 適量

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… 大さじ1・1/2	和風顆粒だしの素… 小さじ2
酒・みりん… 各大さじ1	塩… 小さじ1/2
砂糖… 小さじ1	

※コーン(1缶)… 固形量55gです。

※バター配合マーガリン(2個)… 小さじ4(16g)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1~1.5cm角程度に切る。
- 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。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

しめじ以外にお好みのきのこ数種類を組合せてもよいでしょう。

※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

A Table! Kitchen トマト風味のコンソメスープ

約10分



トマトの酸味と風味で爽やかに！野菜も入って食べ応えのある洋風スープです。

- 1 鍋に水600ccとコンソメ2本を入れて中火にかけ、玉ねぎとキャベツを入れる。
- 2 煮立ってきたら、ふたをして3~4分程煮る。
- 3 トマトソースを入れてよく混ぜ、再びふたをして2~3分程煮て具材に火を通す。
- 4 お好みに、仕上げにこしょう少々を加える。(あれば粗挽き黒こしょうがよく合います)

※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

玉ねぎ …………… 50g マギー無添加コンソメ
キャベツ …………… 80g …………… 2本
トマトソース …… 1袋

ご用意いただく食材

水 …………… 600cc こしょう(お好みで) … 少々