

- 1 ジャがいも、ブロッコリーはそれぞれ耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかぶせる。電子レンジ(600W)で、ジャがいもは約1分30秒、ブロッコリーは約1分加熱する。

**ポイント** 火の通り具合が異なるので、別々にレンジで加熱します。(竹串がすっと通る程度が目安)



電子レンジ 600W  
・ジャがいも…約1分30秒  
・ブロッコリー…約1分

- 2 鶏肉に片栗粉を全体にまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで炒める。

**ポイント** ビニール袋で作業すると手軽です。片栗粉を入れ、袋の口を手でとじて振るとまんべんなくまぶせます。



中火

- 3 玉ねぎを入れて2分程炒め、ジャがいも、ブロッコリー、赤パプリカを加え、1〜2分程炒めて火を通す。タレをまわし入れ、全体に絡め合わせる。

**ポイント** 具材に火が通ればタレをまわし入れ、全体になじむように絡め合わせましょう。



中火

- 4 耐熱皿に③を入れ、チーズを全体に散らす。オーブントースターに入れ、チーズが溶けてかるく焼き色がつくまで加熱する。

**ポイント** チーズの量は、お好みでのせてください。



オープン  
トースター

## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

|                  |                  |
|------------------|------------------|
| 鶏ももこま切れ肉 …… 100g | 赤パプリカ …… 30g     |
| 玉ねぎ …… 120g      | ミックスチーズ …… 80g   |
| ジャがいも …… 60g     | 片栗粉 …… 1袋        |
| ブロッコリー …… 50g    | タレ(炭火醤油だれ) …… 1袋 |

※ジャがいもはカット後、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

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

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

※片栗粉(1袋) ……大さじ1(9g)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。(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1.5cm角程度に切る。
- ジャがいもは7〜8mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 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。ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。

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

タレ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。