

- 1 トマトはヘタを取り除き、食べやすい大きさの乱切りにする。鶏肉は大きいものは半分に切る。

ポイント トマトは炒めた時に崩れやすいので、少し大きめのひと口大に切りましょう。



- 2 フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉とかぼちゃを並べ入れ、途中で裏返しながらか4分程焼く。

ポイント ときどき上下を返しながらか焼いて、中まで火を通しましょう。



- 3 鶏肉とかぼちゃにほぼ火が通れば、玉ねぎ、しめじ、なすの順に入れてしんなりするまで炒める。

ポイント 具材全体に火が通るまで、炒め合わせましょう。



- 4 トマトを入れてさっと炒める。マーガリン、タレを加えて、全体に絡めるように炒め合わせる。

ポイント トマトは火を通しすぎると、崩れやすく水っぽくなるので、手早く仕上げましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	なす	40g
かぼちゃ	120g	トマト	1個
玉ねぎ	40g	バター風味マーガリン	1個
しめじ	30g	タレ(香味醤油だれ)	1袋

※なすはカット後、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	片栗粉	小さじ1/2
酒・みりん	各小さじ2	おろしにんにく	小さじ1/4
砂糖・ごま油	各小さじ1	一味唐辛子(お好みで)	少々

※バター配合マーガリン(1個)…小さじ2(8g)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)
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- なすは1cm幅程度の半月切りにし、水に5分程さらしてから、水けをよくきる。
- かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、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

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。

※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