



- 1** 鶏肉は大きいものは半分に切り、塩、こしょうで下味をつけ、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、鶏肉を入れて焼く。

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

- 2** 鶏肉に9割程度火が通れば、玉ねぎ、人参、しめじを入れて2分程炒め、ピーマンを加えて1分程炒め合わせる。

ポイント 細切りのピーマンはすぐに火が通るので、最後に加えます。



中火

- 3** 全体に火が通れば、タレ2袋を加えてざっと混ぜ、具材に絡めながらひと煮立ちさせる。

ポイント タレを具材全体によく絡め合わせましょう。



中火

- 4** ご飯の上に③をのせ、真ん中を少しくぼませて卵黄をのせる。

ポイント お好みで、温泉卵や目玉焼きをの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

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	しめじ	40g
玉ねぎ	100g	照り焼きのタレ	2袋
人参	30g	片栗粉	1袋
ピーマン	30g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	温かいご飯	丼2膳分
塩・こしょう	各少々	卵	2個

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・みりん・酒	各大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1/2
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。

●鶏肉は一口大に切る。

●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。ピーマンは細切りにし、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

片栗粉が沈殿するので、タレは加える前にもう一度よく混ぜましょう。