

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切り、片栗粉を全体にまぶす。

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。



- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①の鶏肉を入れて全体に色が変わるまで焼き、人参を加えて2分程炒める。

ポイント 人参は火が通りにくいので、先に加えて炒めていきます。



- ③ 玉ねぎ、たけのこを入れて2分程炒める。ピーマンを加えて炒め合わせ、具材全体に火を通す。

ポイント ピーマンは最後に加え、食感が残る程度に炒めましょう。



- ④ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、タレをまわし入れ、全体に絡めるようにざっと炒め合わせる。

ポイント 余分な油をふきとることで、タレが具材全体に絡みやすくなります。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	ピーマン	30g
人参	40g	片栗粉	1袋
玉ねぎ	100g	タレ(チリソース)	1袋
たけのこ(水煮)	30g		

ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1・1/2

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。

タレ

スイートチリソース…大さじ1・1/2 しょうゆ…………… 大さじ1/2
ケチャップ…………… 大さじ1

※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る。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎ、ピーマンはそれぞれ3cm角程度に切る。人参は5mm幅の半月切りにし、たけのこは厚さ1cm程度のいちょう切りにする。

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

野菜の大きさを切りそろえることで、火の通りも均一になり、仕上がりがきれいです。