



- 1** じゃがいもは耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。にんにく、パセリはみじん切りにする。

**ポイント** じゃが芋を電子レンジで先に加熱しておくことで、火の通りが早くなります。



- 2** 鶏肉は大きいものは半分に切って、片栗粉を全体にまぶす。フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、鶏肉の両面をカリッとするまで焼く。

**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。



- 3** ①のじゃがいもを入れて1分程炒める。にんにく、玉ねぎ、しめじを加えて3分程炒め合わせ、コンソメを振り入れて全体に絡める。

**ポイント** 具材全体に火が通るまで炒め合わせてから、コンソメで下味をつけます。



- 4** ミントマトを加えてさっと炒める。火をとめてタレ2袋をまわし入れ、全体になじむように絡め合わせる。仕上げにパセリを散らす。

**ポイント** ミントマトは皮がはじける程度が目安です。必ず火をとめてから、タレを絡め合わせましょう。



## お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	150g	にんにく	1片
じゃがいも	150g	パセリ	1房
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
しめじ	40g	マギー無添加コンソメ	1本
ミニトマト	5個	タレ(バジルチーズドレッシング)	2袋

※じゃがいもはカット後、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。  
※にんにくの量は好みで調節してください。

## ご用意いただく食材

オリーブ油 …… 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

バジルソース …… 小さじ2 マヨネーズ …… 大さじ3  
粉チーズ・酢 …… 各小さじ1 塩、こしょう …… 各少々

※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。

●鶏肉は食べやすい大きさに切る。

●じゃがいもは6~7mm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、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

バジルソースは市販のもの(パスタ用など)を使用します。使うものによって塩分が多少異なるので、味が薄い場合は塩少々で調整してください。