



- 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。