

- 1 鶏肉(2袋分)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、鶏肉を入れて上下を返しながら焼く。7~8割程度火が通れば、人参を加えて2分程炒める。

ポイント 鶏肉にある程度火が通れば、かたい具材から入れて炒めていきましょう。



- 3 れんこん、玉ねぎ、しめじを入れて2~3分程炒め、大根、ほうれん草の順に加え、しんなりするまで炒め合わせる。

ポイント 大根、ほうれん草はすぐに火が通るので、最後に加えて食感を残す程度に炒めましょう。



- 4 具材に火が通れば、タレ2袋をまわし入れて、全体に絡むように手早く炒め合わせる。

ポイント タレが具材全体になじむように、手早く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	240g	しめじ	40g
玉ねぎ	100g	れんこん	20g
大根	100g	片栗粉	1袋
ほうれん草	50g	タレ(炭火醤油だれ)	2袋
人参	40g		

※れんこんはカット後、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	40cc	砂糖	小さじ2
酒・みりん	各20cc	片栗粉	小さじ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。
- れんこんは3mm幅の半月切りにし、水に5~10分程さらしてから水けをよくきる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、人参は4~5mm幅の半月切りにする。大根は4cm長さの短冊切りにし、ほうれん草は4cm長さのざく切りにする。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。