

👑 甘さ引き立つキャベツとチキンのトマト煮

お届けする食材

チキンのトマト煮 (鶏肉、トマトソース、アーモンド)	1セット
玉ねぎ	1/3パック(約130g)
キャベツ	300g

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
水	50ml
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ2
(お好みで)粉チーズ	適量

👑 1 ほくっと長いものバター醤油ソテー

お届けする食材

長いも	1/2パック
-----	--------

ご用意いただく食材

バター	10g
醤油	小さじ1

👑 2 やわらかレタスの温玉のせシーザー風サラダ

お届けする食材

レタス	1パック
クルトン	1パック

ご用意いただく食材

たまご	2個
■牛乳	大さじ1
■マヨネーズ	大さじ3
■酢	小さじ1
■塩	ふたつまみ
■(お好みで)	
おろしにんにく、粉チーズ	適量
こしょう	適量

できあがり!



作り方

👑 1 温泉たまごを作る

- 片手鍋にたまごが浸かる程度の水(分量外)を入れ、火にかける(たまごはまだ入れません)。
- 沸騰したら火を止め、片手鍋をコンロから下ろし、冷蔵庫から出してすぐのたまごを入れ、ふたをせず12分置いておく。(12分経ったら流水で冷めます)

👑 2 トマト煮を作る

- 玉ねぎは1cm幅の半月切り、キャベツは5cm角のざく切りにする。
- 両手鍋にサラダ油(大さじ1)を熱し、トマト煮の鶏肉を汁気を切って入れ、中火で2分程度焼く。
- 鶏肉の色が変わってきたら玉ねぎ、キャベツを加えて強火で30秒炒め合わせる。
- 全体に油が回ったら、水(50ml)、コンソメ(小さじ1)、トマト煮に付属のトマトソースを入れ、ふたをして弱めの中火で15分煮る。

👑 3 サラダの下ごしらえをする

- レタスは3cm角のざく切りにし、器に盛り付ける。
- 小鉢などに■を混ぜ、ドレッシングを作る。

Point▶ドレッシングにお好みでおろしにんにくを加えるとコクがアップ。

👑 4 バター醤油ソテーを作る

- 長いもは1cm幅の輪切りにする。
- フライパンにバター(10g)を熱し、長いもを入れ、中火で5分程度両面に焼き色が付くまでじっくりと焼く。
- 焼き色が付いたら醤油(小さじ1)を回し入れ、からめながら炒めて完成。

Point▶手がかゆくなりやすい方へ 長いものかゆみ成分は酸に弱いので、手に酢をかけてから皮をむくか、ボウルに酢水を作って酢水の中で皮をむいても。

👑 5 トマト煮を仕上げる

- 2の両手鍋のふたをとり、塩(小さじ1/4)、こしょう(適量)で味をととのえ、器に盛り付ける。
- オリーブオイル(小さじ2)を回しかけて完成。

Point▶お好みで、粉チーズや、トマト煮に付属のアーモンドをかけても。

👑 6 サラダを仕上げる

- レタスの上に温泉たまごを割り入れ、ドレッシングをかける。クルトンとこしょう(適量)をふりかけたら完成。

余った食材は

キャベツ

1cm角に切り、シーチキンやあさり水煮缶と一緒に牛乳で煮込んで「ミルクチャウダー」はいかが？