

👑 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

知床若鶏ムネ肉(冷凍)	1パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)
キャベツ	300g
トマトジュース	1缶

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
塩A	ふたつまみ
塩B	ふたつまみ
酒	小さじ2
小麦粉	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩C	ふたつまみ
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 鶏肉を解凍する

- 鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

📝2 2 温泉たまごを作り、サラダの下ごしらえをする

- 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まします)
- 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。

👑 3 玉ねぎとキャベツを炒める

- 玉ねぎは1cm厚の半月切り、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、玉ねぎ、キャベツ、塩A(ふたつまみ)を入れ、中火で5分炒める。

👑 4 トマト煮を煮込む

- 鶏肉は1.5cm厚のそぎ切りにする。
- ビニール袋に、鶏肉、塩B(ふたつまみ)、酒(小さじ2)を入れ、袋の上からよくもみ込む。続いて小麦粉(大さじ1)も入れて、もみ込む。
- 3の両手鍋に鶏肉を入れ、中火で1分焼く。肉の色が変わったら、トマトジュース、コンソメ(小さじ1)を入れ、ふたをして中火で8分煮る。

📝1 5 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。

📝2 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。

👑 7 トマト煮を仕上げる

- 4の両手鍋のふたをとり、塩C(ふたつまみ)、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▶お好みで粉チーズをかけても。