

👑 焼き大根とチキンの マイルドタンドリー

お届けする食材

マイルドタンドリーチキン (鶏肉、ソース)	1セット
大根	150g(目安約6cm)
赤パプリカ	1/2個

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
塩	ひとつまみ

👑1 甘み引き出した玉ねぎの オニオンスープ

お届けする食材

玉ねぎ	1/3パック(約130g)
-----	---------------

ご用意いただく食材

バター	5g
塩	ひとつまみ
水	300ml
コンソメ	小さじ2

👑2 ブロッコリーとにんじんの レモンサラダ

お届けする食材

ブロッコリー	1/4株
にんじん	1/3パック(約120g)
レモン	1/2個

レモンは断面が輪になるよう、横に切り分けます。
ブロッコリーは倍量で作っても。その場合、調味料と
レモン果汁も倍量使って、味を見ながら加減してくださいね。

ご用意いただく食材

■砂糖	大さじ1/2
■オリーブオイル	大さじ1
■塩	ふたつまみ
■こしょう	適量

作り方

👑1 サラダの下ごしらえをする

- ・ブロッコリーはつぼみの部分は小さめのひと口大に切り、茎の部分は固い皮をむき小さめのひと口大に切る。にんじんは1cm厚の半月切りにする。
- ・ブロッコリーとにんじんを耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。

👑2 大根を焼く

- ・大根は1cm厚の半月切りにする。
- ・フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、大根を入れ、塩(ひとつまみ)を振り、中火で片面2分ずつ焼く。

👑1 3 玉ねぎを炒める

- ・玉ねぎは薄切りにする。
- ・片手鍋にバター(5g)を熱し、玉ねぎを入れて塩(ひとつまみ)を振り、時々混ぜ合わせながら弱めの中火で5分炒める。

👑2 4 パプリカと鶏肉を焼く

- ・パプリカはひと口大の乱切りにする。
- ・2のフライパンの大根を端に寄せ、パプリカ、タンドリーチキン付属の鶏肉を入れ中火で2分焼く。鶏肉にこんがり焼き目が付いたら裏返し、ふたをして弱火で5分焼く。

👑1 5 スープを仕上げる

- ・3の片手鍋に水(300ml)、コンソメ(小さじ2)を加え、ひと煮立ちしたら完成。

👑2 6 サラダを仕上げる

- ・ボウルにレモンの果汁を絞り、タネをとり除く。レモンの皮はお好みの量を包丁で削ぎ、細切りにして加え、■も加えて
- ・混ぜる。ブロッコリー、にんじんを加え、全体を和えて完成。

Point▶レモンの皮には苦みがあるので、味を見ながらお好みで加減してくださいね。お子さまと一緒に召し上がる場合はひとつまみ程度。大人用には小さじ1/2程度をおすすめしています。

👑2 7 タンドリーを仕上げる

- ・鶏肉に火が通ったらタンドリーチキン付属のソースを加え、中火で2分程度水分を飛ばすように炒めたら完成。

余った食材は

レモン…湯400mlにレモン1/2個分の果汁を加えて、砂糖(大さじ1)を加えたら、ホットレモネードのできあがり。寒い日にどうぞ。

できあがり!

