

👑 さつまいもと鶏肉の大葉塩だれ唐揚げ

お届けする食材

知床若鶏ムネ(冷凍)	1パック
さつまいも	1/2パック
大葉	3枚

ご用意いただく食材

●塩	小さじ1/2
●白いりごま	小さじ1
●中華だし	小さじ2
●ごま油	小さじ1
●水	大さじ2
塩	小さじ1/2
片栗粉	大さじ5
サラダ油	フライパンに1cm

👑1 ネバネバ三昧と豆腐の とろーりお吸い物

お届けする食材

とろーり絹豆腐	1パック
ネバネバ三昧(冷凍)	2パック

ご用意いただく食材

★水	300ml
★和風顆粒だし	小さじ2
★醤油	小さじ1/2
★塩	ふたつまみ

👑2 ごぼうとにんじんの味噌きんぴら

お届けする食材

ごぼう&にんじんミックス(冷凍)	1/2パック
------------------	--------

ご用意いただく食材

■砂糖	小さじ1
■味噌	小さじ1
■みりん	小さじ1
■醤油	小さじ1
■サラダ油	小さじ1

作り方

👑1 唐揚げの下ごしらえをする

- ・鶏肉(冷凍)は袋に入れたまま流水で解凍する。
- ・さつまいもはひと口大の乱切りにし、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 味噌きんぴらを作る

- ・フライパンに■、凍ったままのごぼう&にんじんミックスを入れ火にかけ、中火で4分程度炒め合わせる。
- ・水分が少なくなったら火を止めて器に盛り、完成。(フライパンは洗って5で使います)

👑3 お吸い物を作る

- ・片手鍋に★、凍ったままのネバネバ三昧を入れ火にかける。
- ・絹豆腐は1cm角に切り、鍋に加える。
- ・ひと煮立ちしたら、中火で1分程度加熱して完成。

Point▶ 食べる直前に温め直して、あつあつを召し上がれ。

👑4 大葉塩だれを作る

- ・大葉は千切りにする。小鉢などに大葉、●を入れよく混ぜ大葉塩だれを作る。

👑5 唐揚げを仕上げる

- ・鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。
- ・ビニール袋に鶏肉と塩(小さじ1/2)を入れ、袋の上からよくもむ。
- ・袋にさつまいもと片栗粉(大さじ5)を加え、袋の口を閉じシャカシャカと振って片栗粉をまぶす。
- ・フライパンにサラダ油(フライパンに1cm)を熱し、粉付けした鶏肉とさつまいもを袋からとり出し、ひとつずつ入れる。中火で10分程度、鶏肉に火が通るまで揚げ焼きにする。
- ・器に唐揚げを盛り付け、大葉塩だれをかけて完成。

できあがり!

