

👑 お手軽タルタルで!揚げないチキン南蛮

お届けする食材

越前白山鶏ムネ(冷凍)	1パック
レタス	1/2パック
玉ねぎ	1/4パック(約100g)

ご用意いただく食材

たまご	2個
●砂糖	大さじ1
●醤油	大さじ1
●酢	大さじ1
牛乳	小さじ2
マヨネーズ	大さじ3
塩	ひとつまみ
酒	小さじ1
醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ2

📖 レンジでかんたん小松菜の煮びたし

お届けする食材

小松菜(冷凍)	1/2パック
---------	--------

ご用意いただく食材

★水	50ml
★和風顆粒だし	小さじ1/2
★醤油	小さじ1/2

📖 しめじとコーンのお味噌汁

お届けする食材

ホールコーン(冷凍)	1/4パック(約60g)
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

水	300ml
和風顆粒だし	小さじ1
味噌	小さじ2

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。
- ・レタスは大きめにちぎり器に盛る。
- ・小鉢に●を混ぜる。

👑 2 タルタルソースを作る

- ・耐熱容器にたまごを割り溶き、牛乳(小さじ2)を加えて混ぜる。ラップをかけずに電子レンジ500Wで2分半加熱する。
- ・玉ねぎは粗いみじん切りにし、ラップで包み電子レンジ500Wで2分加熱する。
- ・フォークでたまごをほぐし、玉ねぎ、マヨネーズ(大さじ3)、塩(ひとつまみ)を混ぜたら、タルタルソースのできあがり。

📖 3 煮びたしを作る

- ・耐熱容器に★、小松菜(冷凍)を入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで3分加熱したら完成。

📖 4 味噌汁を作る

- ・片手鍋に水(300ml)、和風顆粒だし(小さじ1)、凍ったままのホールコーン、しめじをほぐしながら入れ、火にかける。
- ・沸騰したら中火で1分加熱し火を止め、味噌(小さじ2)を溶いて完成。

👑 5 チキン南蛮を仕上げる

- ・鶏肉を1cm厚のそぎ切りにし、ビニール袋に入れ、酒(小さじ1)、醤油(小さじ1)をもみこむ。片栗粉(大さじ3)も入れ、シャカシャカと振る。
- ・フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱し、鶏肉を入れ、中火で5分程度、時々返しながら焼く。
- ・鶏肉に火が通ったら、火を止め、余分な油をキッチンペーパーで拭きとる。再び中火にし、●を入れ、炒め絡めて器に盛り付ける。タルタルソースをかけて完成。

Point▶ 鶏肉をそぎ切りにし、酒をもみ込み、片栗粉をまぶすことで、ふっくらジューシーに仕上がりますよ。

❄️ 明日使うコレを冷蔵庫に移して解凍しておくとも便利!
無塩秋鮭(冷凍)