

# 鶏肉のチンジャオロースー



旬のたけのこが  
おすすめ!  
鶏肉で彩りよく  
ヘルシーに!

## 作り方

- ピーマンは縦に細切り、にんじんは細切り、たけのこも縦にうす切りにする。鶏肉はすじにそって1cm幅に切り、酒(分量外)をふりかけておく。
  - ①で切った材料すべてにAをふり、片栗粉をまぶしておく。
  - 温めたフライパンにごま油と鶏肉を入れ、1分ほど焼く。
- Point** 鶏肉は崩れやすいので最初は触らないことがポイント。1分経ってからフライ返しで全体を炒めましょう。
- 肉の色が変わったらBで味付けする。にんじん・たけのこ・ピーマンを加えさらに炒める。
  - 全体的に火が通ったら最後にフライパンに酒をまわし入れ、強火で軽く炒める。

## たけのこの茹で方

- 大きな鍋にたけのこを皮付きのまま入れ、たけのこがかぶる量の水と米ぬかを一掴み入れて茹でる。
- 沸騰したら中火にして1時間程茹でる。
- 火を止めたらそのまま完全に冷ます。その後水で洗いながら皮をむき、水につけて保存しておく。

## 材料(2人前)

たけのこ(茹でたもの) …中1本  
ピーマン …………… 4個  
にんじん …………… 5cm  
鶏肉(むね肉) …………… 150g  
A 塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
酒 …………… 少々  
しょうがのすりおろし …… 少々  
オイスターソース …… 大さじ1  
しょうゆ …………… 大さじ1/2  
B 片栗粉 …………… 小さじ1  
ごま油 …………… 大さじ1  
酒 …………… 少々  
\*パプリカなどを入れるとさらに色が鮮やかになり、食欲をそそります!

## 【1人当たり】

- エネルギー：310kcal
- 食塩相当量：2.78g

日進園芸センター 食育ソムリエ 杉浦理恵子

食育ソムリエ  
おすすめ  
レシピ

# 新玉ねぎの肉詰め 中華スープ煮



甘い新玉ねぎを  
丸ごと  
味わおう!!

## 作り方

- 玉ねぎは上下を切り落とし、先のとがったスプーンで軽く中をくりぬく。
  - 取り出した玉ねぎは細かくきざみ、しいたけも細かくきざむ。しょうがとゆずの皮はすりおろす。切った材料を豚ひき肉と混ぜ合わせる。さらに片栗粉を加えて混ぜ、たねを作る。
  - くりぬいた形の玉ねぎに②のたねを入れる。
  - 鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、③を入れて煮込む。
- Point** 具を蒸し上げるので水の量は玉ねぎの8割くらいでもOK!
- 沸騰したらアクを取り、フタをして20~30分ほど中火で煮込む。

## 材料(4人前)

玉ねぎ …………… 4個  
豚ひき肉 …………… 200g  
しいたけ …………… 4ヶ  
鶏がらスープの素 …… 大さじ1  
しょうゆ …………… 小さじ1  
片栗粉 …………… 小さじ1  
しょうが …………… 少々  
ゆずの皮 …………… 少々  
水 …………… 900cc

## 【1人当たり】

- エネルギー：183.3kcal
- 食塩相当量：0.27g

日進園芸センター 食育ソムリエ 浅井知己

## 4月の店舗イベント情報

### 瀬戸グリーンセンター

- 春本番セール 10日(金)~12日(日)
- ゴールデンウィークセール 24日(金)~26日(日)

### 尾張旭グリーンセンター

- 春本番セール 10日(金)~12日(日)
- ゴールデンウィークセール 24日(金)~26日(日)

### 豊明フレッシュセンター・西部産直センター

- 春の園芸セール 17日(金)~19日(日)

### 東郷グリーンセンター

- 春本番セール 17日(金)~19日(日)

### 日進園芸センター

- 春の園芸フェア 17日(金)~19日(日)

### 長久手グリーンセンター

- 周年セール 17日(金)~19日(日)

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍

※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

### Aコープ幡山店情報

- あいちの味まつり 2日(木)~4日(土)
- 子供大好き焼肉まつり 9日(木)~11日(土)
- Aコープ得々大市 16日(木)~18日(土)
- 旬の味覚大市 23日(木)~25日(土)

グリーンセンター等のセール中は  
全てのあいち尾東産米がお買得!  
(※Aコープは除く)

4月中旬からは夏野菜苗も続々入荷します!  
※天候により入荷が遅れる場合もございます。

