

ヤオグオジーディン

腰果鶏丁

～鶏肉のカシューナッツ炒め～



《栄養量：1人前》

エネルギー：192kcal

たんぱく質：15.6g

脂質：9.6g

炭水化物：9.2g

食塩相当量：1.1g

Point!

鶏肉はカラッと仕上げるために揚げるもありますが、今回は炒めることでヘルシーに仕上げています。

材料（4人分）

鶏もも肉・・・300g

カシューナッツ・・・40g

ピーマン（赤・青）・・・各50g

長ねぎ・・・1本

生姜・・・3g

A [塩・・・ひとつまみ
酒・・・小さじ1
卵・・・1/2個
片栗粉・・・大さじ1

B

砂糖・・・小さじ1/2

酢・・・小さじ1

濃口しょうゆ・・・小さじ2

酒・・・小さじ1

オイスターソース・・・小さじ1/2

スープ [水・・・大さじ3

鶏ガラ素・・・小さじ1/2

サラダ油・・・小さじ1

ごま油・・・小さじ1

[片栗粉・・・小さじ1

水・・・小さじ1

作り方

- ① 調味料Aで鶏肉に下味をつける。（塩、酒、卵を入れてもみこんだあと、片栗粉を入れる）
- ② ピーマンを2cm角、生姜を5mm角、長ねぎを2cmの長さに切る。
- ③ カシューナッツを軽く炒り、取り出しておく。
- ④ 長ねぎ、ピーマンをフライパンに並べ、じっくり焼く。
- ⑤ ④を一度取り出して、サラダ油をひいて鶏肉を焼く。（アルミホイルで蓋をする）
鶏肉が焼けてきたら、フライパンの空いているところで生姜を軽く炒める。
- ⑥ ⑤に調味料Bを入れ、調味料を煮立たせる。
- ⑦ 調味料が肉に絡んだら火を止め、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑧ 野菜を戻し入れ、カシューナッツとごま油を入れる。