

お家で作ってみませんか♪

彩りが良い中華の一品です♪

おかず：炒め物

とり肉のカシューナッツ炒め

とり肉とカシューナッツの
異なる食感を楽しめます！



材 料（4人分）

A	・ とりもも肉	160 g
	・ おろししょうが	2 g
	・ しょうゆ	小さじ1
	・ 片栗粉	20 g
	・ カシューナッツ	20 g
	・ 揚げ油	適量
	・ ピーマン, 赤パプリカ	各20 g
	・ 干ししいたけ	2 g
	・ おろしにんにく	2 g
	・ おろししょうが	2 g
B	・ ごま油	2 g
	・ オイスターソース	小さじ1
	・ しょうゆ	大さじ1
	・ さとう	小さじ1
	・ 酒	小さじ1

作 り 方

- ① とりもも肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。カシューナッツは焦げないように油で揚げる。
- ② ピーマンとパプリカは1cm角, 干ししいたけは水で戻し1cm角に切る。
- ③ 鍋にごま油を入れ、おろしにんにく、おろししょうがを熱し、ピーマン、パプリカ、干ししいたけを炒める。
- ④ ①のとり肉も加えたら、Bの調味料を加えて味をととのえ、カシューナッツを入れて混ぜ合わせる。

栄養価（1人分）

エネルギー135kcal / たんぱく質9.2g / 脂質7.9g / 塩分0.6g