

主菜

「花椒風味のカシューナッツ炒め」

<主な材料・2人分>

- ・鶏もも肉 1枚
- ・A 塩 少々
- ・A 酒 大さじ 1
- ・A 油 小さじ 1
- ・A 卵 大さじ 2
- ・A 片栗粉 大さじ 2
- ・油 大さじ 1
- ・鷹の爪 1/2 本分
- ・パプリカ（赤・黄） 各 1/2 個
- ・長ネギ 1/2 本
- ・生姜 1/2 かけ
- ・カシューナッツ（無塩） 60g
- ・B 砂糖 大さじ 1
- ・B 酒 大さじ 1/2
- ・B 酢 大さじ 1
- ・B 醤油 大さじ 1
- ・B 水 小さじ 1
- ・B 水溶き片栗粉 大さじ 1/2
- ・花椒 適量



<作り方>

- ① 鶏モモ肉は皮を除き、1.5cm 各にして A を加えよく揉み込んでおく。
- ② パプリカは種を除き、1cm 角に切る。
- ③ フライパンに油をひき、鷹の爪、1cm 幅に切った長ネギ、みじん切りにした生姜を加えて弱火で炒めて香りを出す。
- ④ 中火にし、①を加えて炒める。軽く火が通ったら、パプリカを加えてさらに炒める。
- ⑤ カシューナッツを加えさっと炒めたら、B を加えて全体を絡めて火を止める。最後に花椒を振りかける。

（1人分）

エネルギー 477kcal 蛋白質 30.5g 塩分 1.8g