

肉料理

鶏肉とカシューナッツの黒酢炒め

<主な材料 4人分>

鶏ムネ肉 200g

<A>

- | | |
|---------|-------|
| 塩 | 少々 |
| 酒 | 大さじ1 |
| おろしショウガ | 少々 |
| 片栗粉 | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |
| カシューナッツ | 50g |
| シイタケ | 2個 |
| ピーマン | 2個 |
| 赤ピーマン | 2分の1個 |
| ショウガ | 少々 |
| ごま油 | 大さじ1 |

- | | |
|------|-----------|
| 砂糖 | 小さじ2分の1 |
| しょうゆ | 大さじ1と2分の1 |
| 酒大さじ | 2分の1 |
| 黒酢 | 大さじ1 |

<作り方>

- ① 鶏肉は1.5cm角に切りボウルに入れAをもみ込む。
- ② ショウガはみじん切りにする。
- ③ シイタケは石突きを落とし、ピーマン・赤ピーマンは種を取り除き、それぞれ1.5cm角に切る。
- ④ 鶏肉に片栗粉をまぶし、揚げ油で揚げ、カシューナッツを薄く色づくまで揚げる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し②を炒め、③を加えて炒める。火が通ったら鶏肉を加え、Bで調味し、水溶き片栗粉でとろみを付ける。カシューナッツも加えてサッと炒める。

【エネルギー、182kcal、たんぱく質 11.6g、塩分 1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)

