



今月のイチオシ★レシピ



鶏肉とカシューナッツの炒めもの



冷凍唐揚げと冷凍ポテトを使えば簡単にできます。



材料（4人分）

- 鶏肉 ……………150g
- 酒 ……………小さじ1/2
- しょうゆ ……………小さじ1弱
- ＜鶏肉の下味用＞
- 根生姜 ……………少々
- 片栗粉 ……………大さじ2強
- 揚げ油 ……………適量
- じゃがいも ……………1個
- ピーマン ……………1個
- カシューナッツ ……………1/3カップ
- しょうゆ（タレ用） ……大さじ1
- 砂糖 ……………大さじ2弱

作り方

- ①鶏肉は1～1.5cmくらいの角切りにする。
- ②①の鶏肉に酒、しょうゆ、根生姜のすりおろしで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③じゃがいもは1.5cmくらいの角切りにして、素揚げにする。
- ④カシューナッツは、フライパンなどで空炒りしておく。
- ⑤ピーマンは1cm角に切って、茹でておく。
- ⑥しょうゆと砂糖を煮て「タレ」を作り、②から⑤を混ぜる。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「主菜」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



1人分の栄養価

- エネルギー ……255kcal
- タンパク質 ……8.2g
- 脂質 ……………17.2g
- 塩分 ……………0.7g