



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

とりにく
鶏肉とカシュ
ーナッツの
いた
炒めもの



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

・とりもも肉(小間)
…120g

したあじ
★下味★

酒…小さじ1
しょうが(みじん切り)
…1かけ
しょうゆ…小さじ1

・炒め油…小さじ1

・じゃがいも…2個半

・揚げ油…適量

・ピーマン…1個

・カシューナッツ…90g

・にんじん…2分の1個

・しょうゆ…大さじ1弱

・砂糖…大さじ1

・かたくり粉…小さじ1

・溶き水…小さじ2

つく かた
【作り方】

- ①カシューナッツは弱火で炒っておく。
- ②じゃがいもは角切りにし、さっと素揚げする。
- ③ピーマンは角切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ④油を熱し、下味をつけたとりもも肉を炒める。
- ⑤にんじん、ピーマンを入れてさらに炒め、調味料を加える。
- ⑥全体に火が通ったら、溶き水でといたかたくり粉を加えて、とろみをつける。
- ⑦⑥に①と②を加えて、さっくりと混ぜて、完成。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 275キロカロリー

たんぱく質: 11.9グラム

脂肪: 16.4グラム

塩分: 1.0グラム