

# 鶏肉とカシューナッツの中華炒め

炒め物

201kcal / 脂質13.7g / 塩分0.7g

## ワンポイント

中華料理(広東料理)の中でもよく知られている献立です。

カシューナッツの食感が楽しめます。唐辛子を加えてピリッとさせてもおいしいです。



### 材料(4人分)

- ・ 鶏肉 ..... 140g
- ・ しょうが ..... 少々
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 小さじ1
- ・ 片栗粉 ..... 大さじ1
- ・ 小麦粉 ..... 大さじ1
- ・ 揚げ油 ..... 適宜
  
- ・ にんじん ..... 60g
- ・ たけのこ水煮 ..... 40g
- ・ 干しいたけ ..... 小2枚
- ・ ピーマン ..... 40g
- ・ カシューナッツ ..... 40g
- ・ ごま油 ..... 小さじ1/2

#### 〈A〉

- ・ 砂糖 ..... 小さじ1
- ・ みりん ..... 小さじ1強
- ・ しょうゆ(こいくち) ..... 大さじ1/2

#### 〈水どき片栗粉〉

- ・ 片栗粉 ..... 小さじ2/3
- ・ 水 ..... 小さじ1

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。しょうがはすりおろす。
- ② 鶏肉はしょうが、しょうゆで下味をつける。
- ③ 片栗粉、小麦粉を合わせ、鶏肉につけて170～180℃の油でからっと揚げる。
- ④ にんじん、たけのこ水煮は1.5cm角切りにする。ピーマンは1cm角切りにする。
- ⑤ 干しいたけはさっと洗い、水でもどして短冊切りにする。
- ⑥ ごま油を熱し、にんじん、たけのこ、干しいたけを炒める。
- ⑦ 〈A〉で調味し、ピーマンを加えて炒める。
- ⑧ 鶏肉、カシューナッツ、水どき片栗粉を加えて炒める。

### … カシューナッツ …

カシューナッツは、くるみやぎんなんなどと同じ「仁」を食べる食品です。脂肪分が70%を占めます。他にも、亜鉛などのミネラルを豊富に含みます。