

給食レシピ

〈料理名〉

鶏肉のカシューナッツ炒め
(2人分)

〈写真〉



材料	2人分(g)	切り方	作　　り　　方		
鶏もも肉	170g	1.5cm角切り	①	ボウルに鶏肉と下味用の調味料を合わせて揉み込む。	
食塩	少々	下味	ココがポイント！ 下味をつけると生臭みが取れ、柔らかく仕上がります。		
卵	小さじ2				
醤油	小さじ1				
酒	大さじ2				
ごま油	小さじ1/2				
コショウ	少々				
片栗粉	小さじ2				
サラダ油	小さじ1		ココがポイント！ ピーマンは加熱により変色しやすいため、最後に加えましょう。		
玉葱	60g	1.5cm角切り	⑤		野菜に火が通ってきたら、炒めておいた鶏肉を加える。
人参	20g	1.5cm角切り	⑥		⑤に合わせ調味料を加え、味を調える。
エリンギ	30g	1.5cm角切り	⑦		⑥にカシューナッツを加え、ざっくりと混ぜ合わせ、
パプリカ	30g	1.5cm角切り			皿に盛り付け完成。
ピーマン	30g	1.5cm角切り			
おろしにんにく	小さじ1/4				
おろし生姜	小さじ1/4				
サラダ油	小さじ2				
砂糖	小さじ1	合わせ調味料			
酒	小さじ2.5				
塩	少々				
醤油	大さじ1				
オイスターソース	小さじ1				
中華だし	小さじ1/4				
水	小さじ1				
カシューナッツ	25g				



カシューナッツ



カシューナッツの主成分は「脂質」ですが、「良質な脂質」と呼ばれる**不飽和脂肪酸**の中の「**オレイン酸**」を豊富に含んでいます。

オレイン酸には、**悪玉コレステロールを減らし、体内の細胞を活性化**する作用があります。

ただし、**一粒あたり約7～9kcal**とエネルギー量も高いため、**摂り過ぎには注意**が必要です！
1日10粒程度を目安に、適切に良質な脂質を摂り入れるようにしましょう。





カシューナッツ

カシューナッツの主成分は「脂質」ですが、「良質な脂質」と呼ばれる不飽和脂肪酸の中の「オレイン酸」を豊富に含んでいます。

オレイン酸には、悪玉コレステロールを減らし、体内の細胞を活性化する作用があります。

ただし、一粒あたり約7~9kcalとエネルギー量も高いため、摂り過ぎには注意が必要です！
1日10粒程度を目安に、適切に良質な脂質を摂り入れるようにしましょう。

