

給食レシピ

<写真>



<料理名> 鶏肉のカシューナッツ炒め (2人分)

材料	2人分(g)	切り方	作り方
鶏もも肉	170g	1.5cm角切り	<p>① ボウルに鶏肉と下味用の調味料を合わせて揉み込む。</p> <p>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。</p> <p>② 熱したフライパンにサラダ油をひき、生姜とにんにくを弱火で炒める。</p> <p>③ 香りが出てきたら中火にし、下味をつけた鶏肉を加え炒める。</p> <p>火が通ってきたら、強火で鶏肉の表面を焼き、一度火からおろす。</p> <p>④ 別のフライパンを熱し、サラダ油をひき、玉葱、人参、エリンギ、パプリカ、ピーマンを炒める。</p> <p>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。</p> <p>⑤ 野菜に火が通ってきたら、炒めておいた鶏肉を加える。</p> <p>⑥ ⑤に合わせ調味料を加え、味を調える。</p> <p>⑦ ⑥にカシューナッツを加え、ざっくりと混ぜ合わせ、皿に盛り付け完成。</p>
食塩	少々	下味	
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		
玉葱	60g	1.5cm角切り	
人参	20g	1.5cm角切り	
エリンギ	30g	1.5cm角切り	
パプリカ	30g	1.5cm角切り	
ピーマン	30g	1.5cm角切り	
おろしにんにく	小さじ1/4	合わせ調味料	
おろし生姜	小さじ1/4		
サラダ油	小さじ2		
砂糖	小さじ1		
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。

