

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	合わせ調味料		
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			
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。

