

給食レシピ

〈料理名〉
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	120g	一口大	① 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料で下味をつけ、10分程おく。 ② ピーマン、赤パプリカ、椎茸、玉葱は1cmの角切り、長葱はハス切りにする。 ③ Bの調味料も別の容器で混ぜ合わせておく。 ④ カシューナッツは素揚げにし、 ①の鶏肉は片栗粉をまぶし、揚げる。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、玉葱、赤パプリカ、椎茸、長葱、 ピーマンの順に炒める。 ⑥ 全体に火が通ってきたら④の鶏肉を入れ、Bの調味料を加える。 全体にとろみがついたら、カシューナッツを加えて軽く混ぜる。 ⑦ 最後にごま油を鍋肌からまわし入れ、器に盛って出来上がり♪
醤油	5g		
酒	5g		
塩	0.2g		
コショウ	0.02g		
片栗粉	20g		
サラダ油	適量		
カシューナッツ	20g		
サラダ油	適量		
ピーマン	40g	1cm角切り	
赤パプリカ	20g	1cm角切り	
椎茸	30g	1cm角切り	
玉葱	50g	1cm角切り	
長葱	30g	ハス切り	
サラダ油	2g		
醤油	10g		
オイスターソース	10g		
みりん	20g		
おろし生姜	2g		
おろしにんにく	0.4g		
ごま油	2g		



中華料理を作る際は、事前に調味料を合わせておきましょう。
調味料を合わせて準備しておけば、味付けに手間取ることもなく短時間に美味しく仕上げることが出来ます。



○豆知識○



カシューナッツはどのように木についているの？



カシューナッツの木の高さは10～15mくらいになります。
洋ナシ状にふくれたカシューアップル※①という花柄（花をつけている柄の部分）の先にソラマメのような形をした果実がつきます。その果実の種子をカシューナッツと言います。

※①