

鶏肉とカシューナッツの炒め物



材 料 2人分

鶏ムネ肉	150 g
カシューナッツ	50 g
揚げ油	適量
ピーマン (緑)	1・1/2 個
ピーマン (赤)	1/2 個
ピーマン (黄)	1/2 個
長ネギ	1/2 本
しょうが	1 かけ
サラダ油	大さじ 1

(鶏肉下味)

塩	小さじ 1/4
酒	大さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1

(合わせ調味料)

しょうゆ	小さじ 2
塩	小さじ 1/4
酒	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
顆粒中華スープの素	小さじ 1/4
湯	大さじ 3
片栗粉	大さじ 1

作り方

- ① 鶏肉は、皮と脂身を取り除き、1.5 cm角の大きさに切る。
- ② ボウルに①の鶏肉と片栗粉を除く鶏肉の下味につけ、よくもみ込んで 10 分ほどおく。
- ③ 長ネギは、粗いみじん切りに、緑・赤・黄のピーマンはそれぞれ 1.5 cm角に切る。
- ④ 低温(150 ~ 160℃)に熱した揚げ油にカシューナッツを入れて、表面が淡いきつね色になったら取り出す。
- ⑤ ④の後、少し火を強めて中温(170℃くらい)にし、②の鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ⑥ しょうがは、みじん切りにしておく。
- ⑦ 合わせ調味料を作っておく。
- ⑧ 熱したフライパンに、サラダ油を引いて長ネギ、しょうがの順に炒め、それぞれのピーマンを加えて炒める。
- ⑨ ⑧にカシューナッツ、⑤の鶏肉を加えて炒め、合わせ調味料で味付けをして盛り付ける。