

鶏肉とカシューナッツの炒め物

【材料】 中学生4人分

・ しょうが（みじん切り）	1かけ
・ 鶏もも肉（さいの目切り）	120g
・ 玉ねぎ（さいの目切り）	1/2個
・ 水煮たけのこ（さいの目切り）	1/2本
・ カシューナッツ	60g
・ ピーマン（さいの目切り）	1個
・ 赤ピーマン（さいの目切り）	1個
・ 炒め油	適量
A {	
・ しょうゆ	大さじ1/2
・ 酒	小さじ1/2
・ 砂糖	小さじ1
・ 中華だし（顆粒）	小さじ1
・ オイスターソース	小さじ1
B {	
・ かたくりこ	小さじ1
・ 水	小さじ1
・ 塩	1つまみ

《料理メモ》

鶏肉とカシューナッツの炒め物は、中国広東を代表する中華料理で、漢字では「腰果鶏丁（ヨウコウチイテン）」と表します。

★腰果＝カシューナッツ

★鶏＝鶏肉

★丁＝さいの目切り



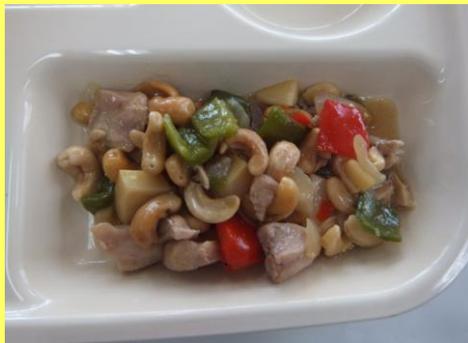
中華の料理名は食材と調理方法で表わされることが多く、単語さえ知っていれば初めての料理でもどのような料理なのか想像することができます。

【作り方】

- ① A、Bをそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を引き、しょうが、鶏肉を炒める。
- ③ 玉ねぎ、たけのこ、カシューナッツを入れて炒め、Aの調味料を加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったら、ピーマン、赤ピーマンを加えてさっと炒め、Bの水溶きかたくりこでとろみをつけてとじる。

※ カシューナッツは油通し（空炒りでも可）しておいて、最後に加えると、歯ごたえを楽しむこともできます。

【完成品】



【栄養価】（中学生1人分）

- ・ エネルギー 171 kcal
- ・ たんぱく質 9.0 g