主菜ー炒め物 j-16

鶏肉とカシューナッツの炒め物

材　　料	分量(g)
鶏もも肉	40.00
しょうが	1.00
酒	1.00
しょうゆ(淡口)	1.00
たまねぎ	30.00
たけのこ(水煮缶詰)	15.00
にんじん	10.00
青ピーマン	5.00
スイートコーン	10.00
ｶｼｭｰﾅｯﾂ(ﾌﾗｲ･味付け)	10.00
サラダ油	2.00
食塩	0.10
こしょう	0.02
トマトケチャップ	5.00
ウスターソース	2.00
オイスターソース	1.00

エネルギー(kcal)	196
たんぱく質(g)	9.9
脂質(g)	12.6
カルシウム(mg)	21
鉄(mg)	0.8
VA(μg)	176
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.11
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	2.3

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。たまねぎはくし形に切る。たけのこ･にんじんはいちょう切りにし，たけのこは下茹でする。ピーマンはせん切りにし，さっと茹でておく。カシューナッツはから煎りする。

② 油で鶏肉，たけのこ，にんじん，たまねぎ，コーンの順に炒める。

③ 調味する。

④ ピーマン･カシューナッツを入れてひと混ぜする。