


献立名	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮	
	<p style="text-align: center;">調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具材の大きさをそろえると、きれいに仕上がります。 ・片栗粉と小麦粉は、1:1くらいの分量にすると、衣が均一になり、揚げた時にくっつきにくくなります。 ・たれの中に入れる順番は、しっかり味付けしたいものから入れましょう。 ・たれに絡めるときには、ジャガイモをつぶさないように、さっと混ぜましょう。 	
ひとことアドバイス	レバーやカシューナッツといった、食べて欲しい食材が「甘辛いたれ」でおいしく食べられる料理です。カシューナッツは、ピーナッツなどのほかのナッツに変えても作れます。たれは、大量調理用の分量です。家庭で作るときは、たれの量を2倍くらいに増やしてください。	

材料名	(4人分分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉 ・鶏レバー ・酒 ・片栗粉+小麦粉 (または唐揚げ粉) ・じゃがいも ・カシューナッツ(無塩) ・さやいんげん ・しょうゆ ・三温糖 ・みりん ・水 	<ul style="list-style-type: none"> 80 g 40 g 4 g 30 g 200 g 30 g 20 g 15 g 6 g 5 g 10 g 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉とレバーは、カシューナッツと同じ大きさに切って酒をふる。 ・ジャガイモは、皮をむき1.5cm角のさいころに切る。 ・カシューナッツは、オーブンか電子レンジにかけて香ばしくから焼きしておく。 ・さやいんげんは、2~3cmに切る。 ① 鶏もも肉とレバーに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。 ② ジャガイモ・さやいんげんも油で素揚げする。 ③ フライパンに、しょうゆ以下の調味料と水を加えて煮立たせて、たれを作る。 ④ たれの中に、レバー・鶏肉を加えてさつとからめ、残りの材料を入れてまぜたらできあがり。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
216	7.3	5.8	40.2	1.6	1412	0.13	0.24	19	1.2	0.4