

- 1** フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて3~4分程上下を返しながら焼く。

ポイント 鶏肉に火が通るまで、ふたをして弱火で蒸し焼きにしてもよいです。



- 2** 鶏肉に火が通れば、玉ねぎと人参を入れて2分程炒める。

ポイント 野菜がかかるくしんなりするまで炒め合わせます。



- 3** ピーマン、パプリカ、カシューナッツを加えて1分程炒め合わせる。

ポイント 野菜から余分な水分が出ないよう、手早く炒め合わせましょう。



- 4** たれをまわし入れ、全体に絡むようにざっと炒め合わせる。

ポイント たれが具材全体になじむよう、手早く絡め合わせましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏もも肉	120g	人参	20g
玉ねぎ	100g	黄パプリカ	15g
カシューナッツ	20g	中華炒めだれ	1袋
ピーマン	20g		

ご用意いただく食材

油…………… 大さじ1/2

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

たれ

しょうゆ	……………	大さじ1
オイスターソース	……………	小さじ2
砂糖	……………	小さじ1

作り方

- たれの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、人参は3cm長さの薄切りにする。ピーマンはひと口大の乱切りにし、パプリカは細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

カシューナッツはあれば無塩のものを使いましょう。