

7/
20・27
月曜日

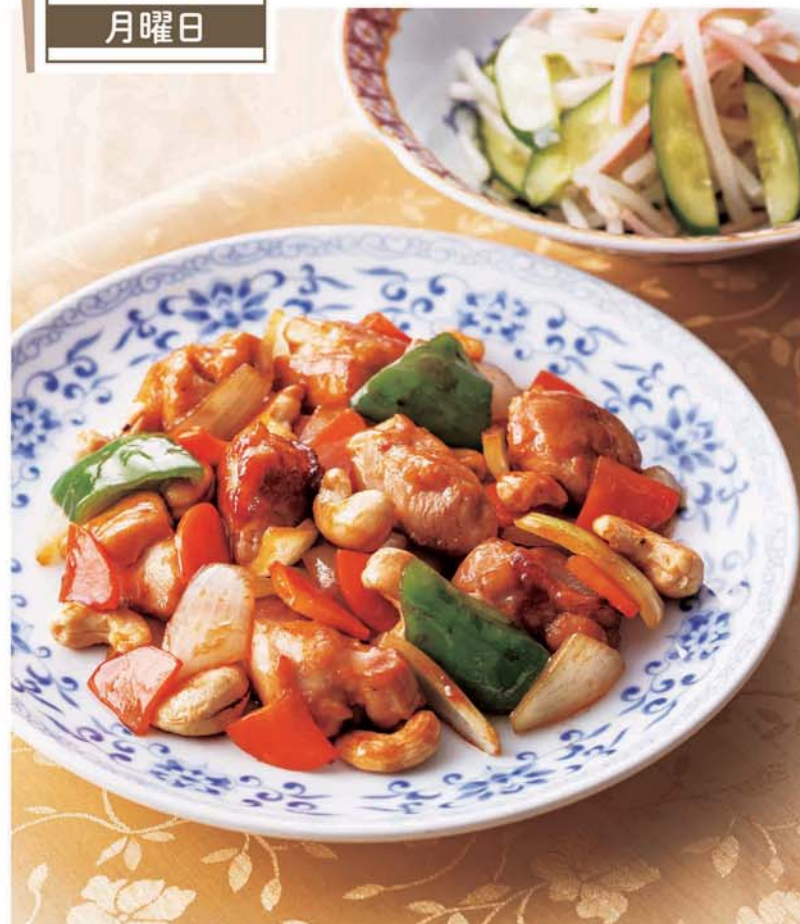
鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め

ハムと胡瓜の中華あえ

消費期限7/22(水)・7/29(水)

調理時間
約25分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
359kcal	20.6g	24.2g	18.2g	3.2g			
アレルギー物質を含む食品	小麦乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
オイスターソース炒めのたれ	●						
ポークハム		●	●				



鶏肉とカシューナッツのオイスター炒め

- 鶏肉はAをもみ込む。
- 玉葱、ピーマンは乱切り、人参はいちょう又半月切りにする。
- フライパンに油を熱してカシューナッツを弱火でゆっくりと薄く色づく程度に炒め、油を残して取り出す。
カシューナッツは焦げやすいので弱火で炒めましょう。
- 続いて①、②を炒める。火が通ったら③を戻し入れ、オイスターソース炒めのたれで調味する。

小袋調味料付き
オイスターソース炒めのたれ
コク深いかきの風味をきかせ、しょうゆなどを加えて食べやすくしたとろみのあるたれ。

材 料

材 料	2人用	3人用
若鶏モモ角切り肉	160g	240g
酒	小1/2	小2/3
A しょうゆ	小1/2	小2/3
片栗粉	小1/2	小2/3
玉葱	小2/3コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	2/3コ	1コ
人参(冷蔵)	40g	60g
カシューナッツ	30g	45g
油	大1/2	大2/3
オイスターソース炒めのたれ	2袋	3袋

ハムと胡瓜の中華あえ

- もやしは軽く洗ってラップで包み、電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分)、水気をきる。
- 胡瓜は縦半分に分けて斜め切り、ハムは細切りにする。
- Bを合わせ、①、②をあえる。

材 料

材 料	2人用	3人用
ポークハム	1 1/3枚	2枚
もやし(冷蔵)	150g	200g
胡瓜(冷蔵)	2/3本	1本
鶏がらスープの素	小2/3	小1
B 塩	少々	小1/4
ごま油	大1/2	大2/3