

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

中華でおなじみの一品にしめじを加えてボリュームアップ♪

# 鶏としめじの カシューナッツ炒め

調理時間

15分

1人分

579kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



Vマーク ぶなしめじ



鶏肉

+

使ったのはコレ!



味の素 Cook Do  
オイスターソース  
200g



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 鶏としめじのカシューナッツ炒め

## 材料/2人分

鶏もも肉……………200g  
カシューナッツ……………60g  
Vマーク ぶなしめじ……………1パック  
ピーマン……………2個  
しょうが……………1かけ  
サラダ油……………小さじ2

**A** [ 酒……………小さじ1  
塩……………ふたつまみ

**B** [ 味の素 Cook Do  
オイスターソース……………大さじ1  
醤油……………小さじ1  
砂糖……………小さじ1  
鶏ガラスープ(顆粒)……………小さじ1/4  
豆板醤……………小さじ1/2  
水……………50ml  
片栗粉……………小さじ2/3

## 作り方

- ①カシューナッツは油をしかないフライパンで、2分ほど弱火で乾煎りし、一旦取り出す。しょうがはみじん切りに、しめじは根本を落とし半分の丈に、ピーマンは3cm角に切る。鶏肉は、厚みを半分にしてから、2~3cm角に切り、調味料**A**をもみこむ。
- ②①のフライパンに油としょうがを加えて香りが出たら、①の鶏肉を加えて焼き色がつくまで炒める。
- ③②にしめじ、ピーマンを加えさらに軽くしんなりするまで炒めたら、①のカシューナッツ、調味料**B**を加えてからめて完成。