

旬の野菜
を使った

おすすめレシピ



調理時間
20分

調理例(鶏肉の炒め物)

予約登録商品

253 冷蔵 産地 冷蔵

生協鶏もも肉

250g(100g/144円) **358円**

鶏のおいしさをよく味わえる部位です。煮物・唐揚げ・ソテーに。

いそべ

産90日



鶏肉の炒め物

材料(4人分) (272kcal/1人分)

鶏もも肉	1枚
酒	小さじ1
しょうが汁	少々
卵白	1/2個分
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適宜
ざんなん	30個
カシューナッツ	60g
サラダ油	大さじ4
塩	小さじ1/2〜
砂糖	小さじ1/2〜2
酒	大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は角切りにして酒としょうが汁を入れてよくもみ、下味をつける。卵白を混ぜ合わせ片栗粉をふりかけ油通しする。
- ②ざんなんは皮をむき強ゆでして薄皮をむいておく。
- ③カシューナッツは油で揚げしておく。
- ④フライパンにサラダ油をあたため、ざんなんを炒める。①の鶏肉と③のカシューナッツを入れて炒める。aの調味料を入れて味を調える。

(レシピ監修・制作)
新潟調理師専門学校

吉田育子

(レシピ提供)
総合生協生産者協議会

