



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ナッツを料理していただきます!

カリッと油淋鶏



一人あたりのエネルギー 560kcal	食塩相当量 3.8g	調理時間 約10分 <small>*粗熱を取る時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生姜香る

コクうま鶏ももからあげ	10個
白ねぎ	1/3本
有馬芳香堂 食塩無添加 カシューナッツ	30g
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ぼん酢しょうゆ	大さじ3
A 砂糖	大さじ1
はちみつ	小さじ1
ごま油	小さじ2
酒	小さじ1

■作り方

- ①白ねぎは5cmほどの長さに切り、繊維に沿って縦に中央まで切込みを入れ、芯の部分は取り除き、白い周りの部分は重ねて繊維に沿ってせん切りにする
- ②カシューナッツは細かく刻む
- ③Aを耐熱容器に入れ、①を加えてさっと混ぜ、600Wの電子レンジで1分程度加熱する
- ④③の粗熱が取れたら、からあげと②を加え、合わせる

cooking memo