



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! 鶏肉の甘辛ナッツ炒め



一人あたりのエネルギー 505kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

鶏肉 もも	1枚	
なす	2本	
玉ねぎ	1/2個	
パプリカ(赤)	1/4個	
A	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	おろししょうが	小さじ2
有馬芳香堂 食塩無添加 ハイクオリティナッツ	30g	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	

■作り方

- ① なす、パプリカはひと口大の乱切りに、玉ねぎはくし切りにする
- ② もも肉をひと口大の大きさに切り、片栗粉をまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすをしんなりするまで炒め端に寄せ、空いたところでもも肉、玉ねぎを炒める
- ④ もも肉に火が通ったらパプリカとAを加え絡め、さらにハイクオリティナッツを加えてさっと炒め合わせる

cooking memo