

【鶏とカシューナッツ炒め】9人前

作成：1600g

分類	食材	分量	下ごしらえ
A鶏肉	鶏もも肉 塩 胡椒 酒 卵 片栗粉 ごま油	300gx2 少々 少々 大2 1個 大2 大2	厚み均等⇒筋切り⇒ 2cm角 少しずつ鶏肉に吸わせる
B薬味	生姜⇒おろし にんにく⇒おろし 鷹の爪	3片⇒大3 3片⇒大3 6本	微塵切り 微塵切り 端を切り種をとる、 半分 に切る
C野菜	人参	1本	いちょう切り 1cm
D野菜	ピーマン パプリカ赤 パプリカ黄 椎茸 筍水煮	4個 1個 1個 1パック 150g	1cm角 1cm角 1cm角 1cm角 1cm角
E野菜	カシューナッツ 長ネギ	300g 1本	輪切り⇒ 5mm厚
F調味	醤油 オイスターソース 水 酒 創味シャンタンDX 砂糖 穀物酢 水溶性片栗粉	大2 大1 大2 大2 大1 大1 大1 大1	 水大さじ1、片栗粉大さじ1
G仕上げ	ごま油	大2	

【野菜の下ごしらえ】

- 1 C野菜：ニンジン縦に**1/4**にしてから**1cm**厚に切る
- 2 D野菜：すべて**1cm角**に切る
- 3 E野菜：輪切り**5mm**
- 4 B薬味：生姜、にんにくは微塵切り、鷹の爪は端を切り種を出し**半分**に切る
- 5 F調味：合わせ調味料の作成

【鶏肉の下ごしらえ】A鶏肉に下味

- 6 鶏肉の余分な脂身をカットする
- 7 鶏肉は厚みのあるところに包丁を入れて広げ、筋切りし、さいの目**2cm角**に切る
- 8 鶏肉に塩、胡椒をふり粘りが出るまでよく混ぜる
- 9 酒、卵を少しずつ加え卵がなくなるまで混ぜる (※卵で肉が柔らかく、縮じまない)
- 10 片栗粉を加えて軽く混ぜる (※旨味を逃がさず、食感よい)
- 11 ごま油を加えて軽く混ぜる (※炒めた時にくっつきにくい)

【炒める】

- ※2回に分ける場合鶏肉、薬味、野菜を半分ずつ調理
- ① 中華鍋に**多めのオリーブ油**を入れてA鶏肉を**中火で5分** (※鶏肉は火が通りにくい)
2分後にC野菜のニンジンいれて鶏肉とニンジンを炒める
鶏肉とニンジンをいったん退避し、中華鍋の油が多いので調整する
 - ② **中火**でB.薬味を炒めて香りを出す**1分**
 - ③ **強火**でD.野菜を全部入れて炒める**1分**
 - ④ 鶏肉とニンジンを戻す
 - ⑤ **強火**のまますぐに合わせ調味料 (片栗粉入っているので混ぜながら) 合わせる
 - ⑥ **火を止めて**、カシューナッツと長ネギを入れて混ぜる
 - ⑦ 最後にごま油を全体にからめたら終わり
 - ⑧ ①に戻る

以上