

# Chicken And Cashew Nuts Spicy Stir Fry

°Fellow Food Health Care



## 塩分が気になる方へ！減塩レシピ

### 鶏肉とカシューナッツのピリ辛炒め

主菜になる減塩中華！100gあたりの塩分は約0.5g！

作成時間.....20分  
 カロリー.....803kcal  
 塩分.....1.4g  
 糖質.....22.6g

#### ■ 材料 2人前

鶏もも肉.....160g  
 ♡糖質ゼロ酒.....小さじ1  
 ♡減塩醤油.....小さじ1  
 ♡オリーブオイル.....小さじ1  
 ♡溶き卵.....小さじ1  
 ♡片栗粉.....小さじ2  
 オリーブオイル.....小さじ1  
 生姜.....10g  
 唐辛子.....3本  
 長ネギ.....1/2本  
 ピーマン.....1個  
 カシューナッツ.....40g  
 片栗粉.....小さじ1/3  
 水.....大さじ1  
 ≪合わせ調味料≫  
 ラカントS顆粒.....小さじ1  
 糖質ゼロ酒.....小さじ2  
 黒酢.....大さじ1  
 減塩醤油.....小さじ2  
 胡椒.....少々

#### ■ 作り方

- 1 鶏肉を2cm角に切り、ボウルに入れ、♡の調味料を加えて揉み込むように全体を混ぜる。
- 2 生姜はスライスし、唐辛子は半分に切り種を取る。長ネギは1cm幅に切り、ピーマンは種を取って2cm角に切る。
- 3 合わせ調味料をボウルに入れて混ぜておく。
- 4 フライパンにオリーブオイル・唐辛子・生姜・長ネギを入れ、弱火で加熱する。香りが出てきたら“1”の鶏肉を一つずつ入れて火を通す。
- 5 合わせ調味料・カシューナッツ・ピーマンを入れて混ぜる。沸騰したら水溶き片栗粉を入れ素早く混ぜる。

#### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

独特の食感と甘い口当たりが魅力のカシューナッツは、中南米原産のウルシ科の常緑高木「カシュー」の種子のこです。カシューナッツには「亜鉛」や「鉄」などのミネラルと、「ビタミンB1」などのビタミン類が豊富に含まれています。また、特に亜鉛にはカルシウムの吸収を妨げる作用があります。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

#### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

鶏肉の表面をカリッと焼くと香ばしくなります。最後の水溶き片栗粉は微調整に使う程度です。とろみをもう少しつけたい時に使用してください。カシューナッツを無しにすると低糖にもできます。



ピリ辛で美味しい！  
 とうがらしの量を  
 調節してお好みの  
 辛さにしても良いね！

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
 小山 通子 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐

2017  
 Octobre