

IH中華レンジ篇



ヤオ クオ チイ ティン

腰果鶏丁 (鶏肉のカシューナッツ炒め)



【材料】

- ◆鶏もも…200g
- ◆ナッツ…50g
- ◆ピーマン…2個
- ◆パプリカ…1個
- ◆ネギ…少々
- ◆生姜…少々
- ◆黒クワイ…5個

【調味料A】

- ◆塩…少々
- ◆酒…大さじ1
- ◆醤油…少々
- ◆卵…1/2個
- ◆片栗粉…大さじ2

【調味料B】

- ◆砂糖…小さじ1
- ◆中国味醂…大さじ1
- ◆酒…大さじ2
- ◆醤油…大さじ2
- ◆スープ…大さじ1
- ◆水溶き片栗粉…大さじ1

●作り方

●機器設定・その他ポイント

1 鶏は2cm位の賽の目に切り、調味料Aで下味付けをする。

2 他の材料は鶏肉に合わせた大きさに切る。

3 ネギ・生姜は薬味として1cm位に切り、生姜は薄切りとする。

4 調味料Bをボールに合わせておく。

5 ナッツは低温で予め揚げておく。

6 油ならしをした鍋に冷たい油を入れ、低温から鶏肉・副材料と油通しをして予備加熱する。いったん鍋から出し、しっかりと油を切る。

油通しは低温から一気に高熱にする。

7 鍋に材料を戻し、調味料Bでからめ、ナッツを入れて仕上げる。

