

やわらかむね肉とカシューナッツ炒め



作りかた

- 鶏肉はひとくち大のそぎ切りにし、**A**をもみ込む。
- 大きくて深めの耐熱ボウルににんにくとごま油の1/2量を入れ、**①**を広げて並べる。
- ポリ袋（市販）にアスパラガスと玉ねぎ、残りのごま油を入れて、混ぜ合わせる。
- ②**の上にポリ袋から取り出した**③**のをせ、**B**を上からかけ、かるくラップをする。
- ④**をテーブルプレートの中央に置き **271 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め** で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜ、皿に盛りカシューナッツをかける。

加熱の目安

加熱：約5分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

350kcal

塩分

1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 |
|----------------------------------|------------|-------------|
| 鶏むね肉 | 100g | 200g |
| A 酒 | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 |
| A 片栗粉 | 大さじ3/4 | 大さじ1・1/2 |
| にんにく(みじん切り) | 1/2片 | 1片 |
| ごま油 | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| アスパラガス(3~4cmのナナメ切り) | 50g | 100g |
| 玉ねぎ(5mm幅に切る) | 1/4個(約50g) | 1/2個(約100g) |
| B キックマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ | 大さじ5/6 | 大さじ1・2/3 |
| B みりん | 大さじ1/2 | 大さじ1 |
| カシューナッツ | 10g | 20g |

やわらかむね肉とカシューナッツ炒めのコツ

野菜の形状や配合は

作りかたに記載された通りの切りかたや配合にします。
記載よりも大きい形状の場合、加熱されにくくなります。
配合を変えると加熱しすぎたり、加熱されにくくなる場合があります。

ボウルへ入れる手順は

作りかた通りに入れます。
記載と異なる手順にすると加熱されにくくなったり、加熱しすぎたりする場合があります。

やわらかくしたいときは

仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかかるとかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



キッコーマンいつでも新鮮味わいリッチ減塩しょうゆ