

# やわらかむね肉とカシューナッツ炒め



## 作りかた

1. 鶏肉はひとくち大のそぎ切りにし、**A**をもみ込む。
2. 大きくて深めの耐熱ポ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。
3. 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。
4. **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。
5. **④**をテーブルプレートの中央に置き **258 やわらかむね肉とカシューナッツ炒め** で加熱する。
6. 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4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

### 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。

材料	1人分	2人分
鶏むね肉	100g	200g
<b>A</b> 酒	大さじ1/4	大さじ1/2
<b>A</b> 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>B</b> キッコー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>B</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。

#### ポ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、重さ耐熱ガラスポウル 約1.0kg、耐熱プラスチックポウル 約200gの広口耐熱ポウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。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