

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 **182 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約4分	1～2人分	 テーブルプレート 底面	350kcal	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-W1A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 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