

鶏むね肉のカレーピカタ風

カレー粉の風味で、薄味でもおいしく食べられます。
鶏むね肉を鱈や白身魚に変えてもOK!



1人分あたり

【エネルギー】	221 kcal
【たんぱく質】	23.7 g
【脂質】	5.3 g
【食塩相当量】	0.2 g
【野菜重量】	102.5 g

上関町食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

鶏むね肉	… 320g	カレー粉	… 12g
じゃがいも	… 100g	こしょう	… 0.5g
にんじん	… 40g	塩	… 0.4g
ピーマン	… 50g	サラダ油	… 20g
レタス	… 120g	小麦粉	… 8g
トマト	… 200g	酒	… 2g

作り方

- ① 鶏むね肉に酒を振り、しばらく置く。その後、キッチンペーパーで軽く押し、水分をとり、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンに油を入れ、鶏肉を焼き、一旦皿にとる。
- ③ じゃがいも、にんじん、ピーマンは細切りにして炒め、火が通ったら②の鶏肉を加えてカレー粉・こしょう・塩で味付けし、レタス・トマトを添えて盛り付ける。