

ポリ袋を使って調理♪

☆鶏むね肉のピカタ～カレー風味～



【材料】作りやすい分量

・鶏むね肉	1枚(約300g)
・食塩	小さじ1/2
・酒	大さじ1
・カレー粉	小さじ1/2
・薄力粉	大さじ1
・卵	1個
・油	大さじ1

【作り方】

- ①鶏むね肉はそぎ切りにする(皮は除く)。
- ②ポリ袋に①を入れ、食塩、酒、カレー粉を入れてもみ込む。
- ③②に薄力粉を入れ、まんべんなくもみ込む。
- ④ボウルに卵を割り、溶き卵にする。
- ⑤フライパンに油を熱し、④にくぐらせた鶏むね肉を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。



お好みでケチャップやマヨネーズを添えて。お弁当のおかずにも♪

献立例

鶏むね肉のピカタ～カレー風味～は、  
ごはん、サラダや和え物、汁物と組み合わせて！