

☆簡単メニュー☆

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！