



鶏肉の照り焼きや唐揚げを作る際、  
下味のしょうゆを少なくして  
カレー粉を入れると、辛味で  
塩分が少なくてもおいしく食べられます。  
カレーのにおいで食欲 UP!  
パン粉のカリカリ感がおいしいですね♪

## 鶏肉のカレーパン粉焼き

### 【材料（4人分）】

	鶏もも肉	240g
A	カレー粉	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2
	おろしにんにく	小さじ 1
	パン粉	大さじ 6(18g)
	カレー粉 (★)	小さじ 1/2
	油	小さじ 2

鶏肉は30分以上漬け込むと味がなじんで  
おいしくなります。辛いものが好きな方は、  
カレー粉を増やしても良いですね♪  
子どもも食べられる辛さですが、苦手な方は、  
下味のカレー粉無しでもおいしいです。

#### 【1食分栄養価】

エネルギー:169kcal たんぱく質:11.0g  
脂質:11.0g 食塩相当量:0.5g

### 【作り方】

- ① 鶏肉は、食べやすい一口大に切り、袋に入れ、Aの調味料を入れて30分以上よく漬け込み下味をつける。
- ② パン粉とカレー粉(★)を混ぜる。
- ③ ①に②をまんべんなく入れて衣をつける。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③の鶏肉を並べて入れ、蓋をし、中火で5～7分ほど焼く。
- ⑤ 焼き色をみてひっくり返し、もう片面も中火で5～7分ほど焼いて出来上がり。