

おすすめレシピ

Vol.66 (平成 25 年 2 月号)

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

# 「チキンの塩麹 カレー焼き」

1人分あたり  
270kcal  
タンパク質 17g  
塩分 1.2g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

話題の塩麹を使ったお手軽レシピです。塩麹を使うことで肉が柔らかくなり旨みがアップ！カレー風味が食欲をそそる一品です。

★ 麹の栄養については、今月のトピックス誌でも詳しくご紹介しています。

## 【材料(2人分)】

- ・鶏もも肉 1枚(200g)
- ・塩麹 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・レタス 4枚(付け合わせ)
- ・ミニトマト 4個(付け合わせ)

## 【作り方】

- ① 鶏もも肉をビニール袋に入れ、塩麹、カレー粉、にんにくをすりおろしたものをに入れて約1時間おいて味を馴染ませます。  
(お好みでつける時間を調節してください。)
- ② 鶏もも肉を取り出し、片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンにごま油を熱し、皮を下にして中火で3分程焼きます。
- ④ 焼き色が付いたら裏返して焼き、蓋をして弱火で5分程蒸し焼きにします。
- ⑤ 中まで火が通ったらもう一度裏返し、強火で皮がパリパリになるように焼きます。

栄養士 大石 珠妃

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。