

鶏のから揚げ風～カレー風味～

材料（3人分）

	鶏もも肉（皮なし）	…1枚（約300g）
	玉ねぎ	…1/7個（30g）
A	醤油	…小さじ1
	カレー粉	…小さじ1
	塩	…少々
	おこのみソース	…小さじ2/3
B	小麦粉	…小さじ1
	片栗粉	…大さじ1
	カレー粉	…小さじ3/4
	サラダ油	…小さじ1

普通のから揚げ(3ヶ)
263Kcal, 塩分1g



1人分

エネルギー
153Kcal

塩分
0.6g



- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはすりおろす。
- ②ボウルに①とAを入れ、1時間漬け込む。
- ③②の水分を軽くふき取り、Bをバットに合わせて軽くまぶす。
- ④魚焼きグリルにアルミはくを引き、③を重ならないように並べる。
- ⑤油を薄く塗り、こんがり色づくまで中火で焼く。