

オリーブ地鶏のカレー風味からあげ

調理時間: 20分

材料(2人分)		使用量
鶏もも肉		200g
片栗粉		適量
揚げ油		適量
レモン		適量
パセリ		適量
A	カレー粉	小さじ 1/2
	ガーリックパウダー	小さじ 1/4
	塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ② 揚げ油を 170℃に熱し、①を色よく、表面がカリッとするまで揚げる。
- ③ ②に混ぜ合わせたAの調味料をふりかけ、味を絡める。
※量を調整しながらふりかけてください。
- ④ レモンを添え、パセリをかけて完成。

アピールポイント

- ・Aの調味料は、お好みで付けながら食べるのもオススメです。
- ・カレーやガーリックの風味が食欲をそそります。

1人当たりの栄養価	
エネルギー	282kcal
たんぱく質	16.8g
食塩相当量	0.9g

減塩のコツ!

◎下味をつけないことで塩分を減らすことができます。表面に味付けすることで、少ない塩分でも満足できる味付けに仕上がります。