

ビールのお供に! カレーのパンチが効いたおいしさ

チーズカレーチキン

お客さまの
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料〈4人分〉

若とりむね肉……………約250g(大1枚)
 塩・こしょう……………少々
 マヨネーズ……………小さじ2
 ズッキーニ……………1/2本
 なす……………1/2本
 薄力粉……………大さじ2
 片栗粉……………大さじ2
 揚げ油……………適量
 カレー粉……………小さじ1~2
 粉チーズ……………大さじ2
 水菜……………1/4束
 赤たまねぎ……………1/4個
 ミニトマト……………4個

■作り方…調理時間約15分

- ①とり肉は細切りにし、ズッキーニ・なすは輪切りにする。
- ②水菜は食べやすい長さに切り、赤たまねぎはスライスする。
- ③ビニール袋に①のとり肉・塩・こしょう・マヨネーズを入れてもむ。
- ④別のビニール袋に薄力粉・片栗粉を入れて混ぜ、③を入れてまぶす。
- ⑤フライパンに2cm位の油を入れ、④を揚げる。
- ⑥ボウルにカレー粉・粉チーズを入れて混ぜ、⑤を入れてからめる。
- ⑦①のズッキーニ・なすは素揚げし、塩をふる。
- ⑧⑥・⑦を②・半分に切ったミニトマトと一緒に盛りつける。

1人あたり: 246kcal



- ・辛い場合は、カレー粉を半分くらいに減らして調整してください。
- ・残った粉チーズ・カレー粉のミックスは、素揚げの野菜にふっってお召し上がりください。
- ・カレー粉のスパイスで、おつまみなどにおすすめです。

この街に、あってよかった。

