

By ちまりママさん



ハウス食品株
オススメレシピ!

30%
減塩


カレー風味のプリコロチキン

下味にも仕上げにもカレーパウダーを使って
しっかり味をつけるところがポイント。
スパイスでおいしく味付けできるので、塩分をひかえめにできます。

4人分の材料

鶏むね肉 1枚(約300g)	砂糖、油 各小さじ 1/2	片栗粉、油 各適量
ハウスカレーパウダー(顆粒) (45g)	塩 2g	ハウスカレーパウダー(顆粒) (45g)
小さじ1	こしょう 少々	少々
酒 大さじ 1/2		

[つくりかた]

- ① 鶏肉は観音開きにして皮と肉を別にする。皮は適当な大きさに、肉は薄く縦に長めに切る。
- ② 鶏肉と  を合わせ、15分ほど漬ける。鶏肉を広げて巻き、片栗粉をまわりにつける。
- ③ フライパンに油と皮を入れてじっくりと焼いて脂を出したら、
②の鶏肉を入れて転がしながら全体を焼く。
- ④ 水(大さじ2程度)を回しかけ、フタをして2~3分蒸し焼きにする。途中フライパンを揺すって
転がしながら焼く。プリっとつやが出たら皿に取り出し、ハウスカレーパウダーをかける。

Point *薄切りは切る幅を狭くすると小さくコロっとした形に仕上がります。蒸し焼きは、途中フライパンのフタを持ちながら上下に動かして全体を転がすようにします。

*顆粒の使いやすいカレーパウダー。ターメリック、コリアンダー、クミン、フェヌグreek、ナツメグなど29種類のスパイスが入っています。