



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



鶏の唐揚げカレー風味



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 312kcal | 食塩相当量 0.9g | 調理時間 約20分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

| | |
|-----------|----------|
| 鶏肉 もも | 1枚 |
| 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |
| カレー粉 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| ガーリックパウダー | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| 揚げ油 | 適量 |

■作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、片栗粉をまぶす
- ② Aは混ぜ合わせておく
- ③ 170℃の油で①をカリッとするまで揚げる
- ④ ③に②をふりかけ全体に味が付くように混ぜ合わせる



下味を付けずに、表面に味を付けることで、塩味がしっかりと感じられます

cooking memo