



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.



かさ増しで満足！

ごろごろちくわと鶏むね肉のカレーピカタ



一人あたりのエネルギー 341kcal	食塩相当量 1.7g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料（2人分）

ちくわ・・・・・・・・・・・・・・・・・・3本
鶏肉 むね・・・・・・・・・・・・・・・・180g
A { たまご・・・・・・・・・・・・・・・・2個
カレー粉・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・こしょう・・・・・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

■作り方

- ①鶏肉は1cm角に切り、塩・こしょうをふる
- ②ちくわは1cm幅に切る
- ③ポリ袋に①、②、薄力粉を入れ、口を閉じて振り全体にまぶす
- ④ボウルにAを入れてよく混ぜ、③を加えて全体にからめる
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④をスプーンでひと口大に取って入れ、中火で両面がこんがりとするまで焼く

cooking memo