



カレーの風味を生かし、減塩にもなります！

鶏のカレー揚げ

【材料（約4人分）】

A	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉 200g ・おろしにんにく チューブ2cm ・しょうゆ 小さじ1 ・酒 小さじ2 ・塩 2つまみ 		
B	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 1個 ・カレー粉 適量 ・米粉 大さじ2 ・片栗粉 大さじ2 ・水 適量 ・揚げ油 適量 		

【作り方】

- ①鶏肉にAをもみこんで下味をつける。
- ②Bを混ぜ合わせ、バッター液を作る。
- ③②に①を入れ、混ぜる。
- ④揚げ油を180°Cに熱し、③を揚げて、できあがり。