



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	・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	・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、バター液を作る。
- ③②に①を入れ、混ぜる。
- ④揚げ油を180℃に熱し、③を揚げて、できあがり。