

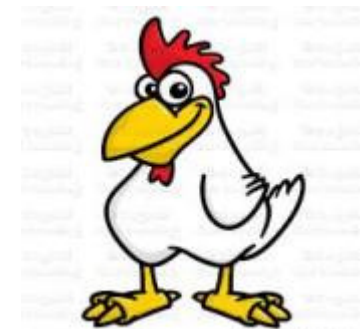
すくすく人気レシピ紹介

H26年8月

今月は鶏肉のカレー照焼きをご紹介します。暑くて食欲が無い時にも、カレーの風味で食欲が刺激されると思います。ご家庭でも是非お試しください☆

鶏のカレー照焼き (3~4人分)

}	鶏もも肉	…	2枚
	カレー粉	…	小さじ2
	オイスターソース	…	小さじ2
	砂糖、醤油、みりん、酒	…	各大さじ2



- ① バットに調味料を合わせる。
- ② ①に1口大にカットした鶏肉を1時間ほど漬け込む。
- ③ 油を敷いたフライパンで鶏肉を焼く。
- ④ 焼けたらバットに残った調味料を加えて煮詰め、鶏肉によく絡める。