

☆鶏肉のカレー唐揚げ☆

材料<4人分>	分量
鶏もも肉 (50g)	4枚
<下味>	
おろししょうが	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1強
<衣>	
片栗粉	大さじ4
揚げ油	適量



栄養価(一人あたり)

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	11.7 g
カルシウム	8 mg

<下ごしらえ>

- ・鶏肉に下味をつける。

<作り方>

- ①下味をつけた鶏肉に片栗粉で衣をつけ、170℃の油で5～6分揚げる。

