

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

じゃがいも



調理時間

20分

お箸がすすむ、スパイシーな味付け

鶏とじゃがいものカレーピカタ

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1枚
じゃがいも …………… 中1個
○塩・こしょう …………… 少々
○酒 …………… 大さじ1
●卵 …………… 1個

●パルメザンチーズ …… 大さじ1
●カレー粉 …………… 小さじ1/2
塩・こしょう …………… 少々
薄力粉 …………… 適量
オリーブオイル …… 大さじ1
ケチャップ(好みで) …… 適宜

1 材料を切る

じゃがいもは半分に切り、1cmの厚さに切って水に5分さらす。水けを切って耐熱皿にのせ、ラップをかぶせて600Wの電子レンジで3分加熱する。塩・こしょうをふる。鶏肉は1cmの厚さのそぎ切りにし、○をかけて10分おく。

2 焼く

●をボウルに混ぜ合わせる。1にそれぞれ薄力粉を薄くはたく。鶏肉、じゃがいもを●にくぐらせる。オリーブオイルを入れて弱火で熱したフライパンで、こんがり色づくまで焼く。好みでケチャップをつける。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索