

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

れんこん



調理時間

30分

カレーの風味が食欲を刺激!

鶏とれんこんのカレー唐揚げ

材 料 (2人分)

鶏もも肉 1枚
れんこん 小1節
○しょうゆ 大さじ2
○みりん 大さじ1

○酒 大さじ1
○しょうがチューブ 1cm
●片栗粉 大さじ2
●カレー粉 小さじ1
揚げ油 適量

1 材料を切る

れんこんは1cmの厚さに切り、水に5分さらす。鶏肉はひと口大に切る。ポリ袋に○を入れ、鶏肉、水けを切ったれんこんを20分漬ける。

2 揚げる

●をよく混ぜ、汁けを切ったれんこん、鶏肉にまぶす。揚げ油を170°Cに熱し、れんこんは3分、鶏肉は5分揚げる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索