

主菜 No. 52



鶏のカレー焼き<主菜>



エネルギー 223kcal

塩分 0.8g

*エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

カレー粉に含まれるターメリック
やクミンは消化の促進や免疫力
を高める効果が期待されます。



阿知須共立病院 栄養科

鶏肉のカレー焼きの作り方

材料（2人分）

A	鶏もも (70g)	2切れ
	塩	ひとつまみ
	ヨーグルト	大さじ3
	カレー粉	小さじ1
	ケチャップ	小さじ2
	サラダ油	小さじ2
	レタス	15g
	ミニトマト	3個
	レモン	1切れ

- ① ボウルにAの調味量を混ぜる。
- ② ①に鶏肉を入れて漬ける。
(1時間以上漬けると味がしっかりしみ込む)
- ③ クッキングシートをひいた天板に、②の鶏肉の皮が上になるように並べる。
- ④ 200度に余熱しておいたオーブンで25~30分加熱する。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 皿に⑤のレタスとミニトマト、レモンを盛る。
- ⑦ ④の鶏肉を食べやすい大きさに切り皿に盛りつけて完成。