

## 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。