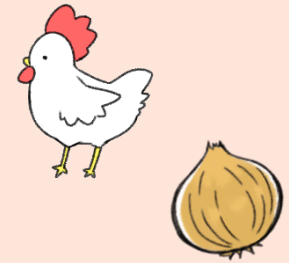


鶏肉のインド風



◎材料(4人分)

- 鶏もも肉…300g
- 小麦粉…大さじ2
- 玉ねぎ…1/2個
- にんにくチューブ…1cm
- トマトケチャップ…小さじ2
- 醤油…小さじ1/2
- カレー粉…小さじ1/4
- 塩こしょう…適量
- 油…適量

A

◎作り方

- ① A の調味料をボールに合わせます。
- ② 玉ねぎはスライス切りにします。
電子レンジに3分入れしんなりするまで加熱します。
- ③ 鶏もも肉に小麦粉をまぶします。
- ④ 小麦粉をまぶしたお肉に①を入れつけ込みます。
- ⑤ 油を熱したフライパンにつけ込んだお肉を入れ、
お肉に火が通るまで焼いたら出来上がりです。

