



でき 適しおレシピ

カレー粉やバジルで香りや風味を加えると塩分をおさえることができるよ!



主菜 鶏肉のカレー風味焼き

〈材料(2人分)〉

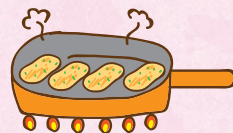
鶏胸肉(皮なし)…140g 塩麴…大さじ1 カレー粉…少々
乾燥バジル…少々 小麦粉…大さじ1 油…小さじ1

〈作り方〉

- 1 鶏胸肉はそぎ切りにしてボウルに入れ、塩麴、カレー粉、乾燥バジルを入れ、手で揉み込み、1時間くらい置いて味をなじませる。

※バジルの量は好みで調整してください。

- 2 1の両面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンに入れ、両面を焼く。
(中まで火が通るように途中、蒸し焼きにする)



調理時間 15分

エネルギー 135kcal 食塩相当量 1.2g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。