



30分

カリカリカレーチキン

食欲アップのカレー味。鶏肉にカリっとしたクラッカーの食感が好評です。



鶏肉はもも肉、むね肉、ささみなど、どの部位でも大丈夫です。
魚でもおいしくいただけます！

材料

作りやすい分量

鶏もも肉(300g位)	1枚
にんにく	1かけ
塩	少々
カレー粉	小さじ1
小麦粉	大さじ3
豆乳	小さじ2
クラッカー	50g
油	適量

作り方

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、すりおろしたにんにくと塩で下味をつける。
- ② クラッカーをビニール袋などに入れて、めん棒でたたき細かく砕いておく。
- ③ カレー粉、小麦粉、豆乳を混ぜ合わせた衣に①をくぐらせて②をまぶす。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。フライパンの時は油をひいて蒸し焼きにするといいですよ！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団