

か
らだが

ほ
っとある

く
ッキン



ローストチキン (カレー風味)

材料 (4人分)

鶏もも肉	200g
酒	大さじ1
にんにく	小さじ1
ショウガ	小さじ1
醤油	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
カレー粉	少々
サラダ油	少々



調味料をアレンジしよう

和風：玉ねぎ・にんにく・
ショウガ・醤油・みりん・
サラダ油

洋風：塩・こしょう・にん
にく・オリーブオイル

中華風：玉ねぎ・にんにく・
ショウガ・醤油・みりん・
ゴマ油・ゴマ

おすすめポイント！

鶏肉に衣をつけて揚げるフライドチキンと比べ、オーブンで焼いて仕上げるので、カロリーを抑えることができます。調味料をアレンジすることで、いろいろな料理に合わせることもできます。

作り方

- ① 鶏肉を 50 g の大きさに切り、味が染み込みやすいようにフォークで数か所さしておく
 - ② にんにくとショウガをすりおろす
 - ③ 調味料を混ぜ合わせて、鶏肉を 20 分ほど漬け込む
 - ④ 200 度に予熱したオーブンで 20 分焼く
- ※焼き時間は肉の大きさにより調整してください