



スパイシーで食欲増進！

## 揉むだけカレーチキン

【材料】 1人前

鶏モモ肉(皮なし) 120g

A  
カレー粉 大さじ1  
粉チーズ 大さじ1  
濃口しょうゆ 小さじ1  
油 大さじ1  
ブラックペッパー お好みで

🕒 調理時間 10分 食塩相当量 1.0g カロリー 210kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	24.4g	食物繊維	1.9g
脂質	12.2g	鉄	2.5mg
炭水化物	4.3g	ビタミンB2	0.24mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①鶏モモ肉を一口大(3~4cm角)に切る。
- ②ジッパー付き保存袋に鶏モモ肉、Aを入れて、よく揉み込む。
- ③フライパンを中火で熱して油をひき、②を入れて火が通るまで両面をしっかりと5分程焼き、火から下ろす。
- ④皿に盛りつけ、お好みでブラックペッパーをかけて完成。

#### このレシピのポイント

カレー粉がスパイシーで食欲をそそります。さらにスパイシーにする場合は、お好みでブラックペッパーをかけてください。

鶏モモ肉は、ビタミンB2や鉄を含んでいます。ビタミンB2は脂質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。

かにぱんつ作(商学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科