

鶏肉のカレー炒め



材料 4 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
鶏もも肉	300g		
片栗粉	少々		
玉ねぎ	120g		
赤パプリカ	80g		
ピーマン	60g		
揚げ油	適量		
YS粉末カレースープ	1袋		
水	60ml		

料理特徴

カレー風味の炒め物です。辛味は弱くお子様でも喜んでいただける味付で、ご飯のおかずにとぴったりの一品です。

作り方

- ①鶏もも肉は拍子木切りにし、片栗粉をまぶし、170℃の油で3分揚げる。
- ②玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマンは拍子木切りにし、30秒揚げる。
- ②フライパンに①・②を入れ火にかけ、水で溶いたカレースープを回しかけからめる。
- ③お皿に盛りつけ出来上がり。