



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

### 〈主菜〉 鶏むね肉のカレーピカタ

鶏のむね肉は安価で、低カロリーであり、たんぱく質がしっかりとれます。むね肉はパサパサして苦手という方は、そぎ切りにするとやわらかく仕上がります。

#### 作り方

- ① トマトは1cm角に切ってAと混ぜておく。
- ② 鶏肉は皮をはがし、そぎ切りにする。Bをふってから小麦粉を薄くまぶす。卵は溶きほぐす。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉に溶き卵をからめて並べ入れる。
- ④ 焼き色がついたら裏返して、さらに焼き色をつけ、取り出す。
- ⑤ 皿に④を盛り、①のトマトをかけ、根元を切り落としのかわれ大根を添える。

#### 材料(4人分)

鶏むね肉 …… 1枚 (260g)	B	カレー粉 …… 小さじ1
トマト …… 1個		塩 …… 少々
かいわれ大根 …… 1パック		こしょう …… 少々
A	レモン汁 …… 小さじ1	小麦粉 …… 大さじ2
	はちみつ …… 小さじ1/2	卵 …… 1個
	カレー粉 …… 小さじ1/2	油 …… 大さじ1
	塩 …… 少々	

● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
155kcal	17.6g	6.2g	19mg	0.5g