

らくらく段どりいチキン

エネルギー (1人前あたり)

283 kcal

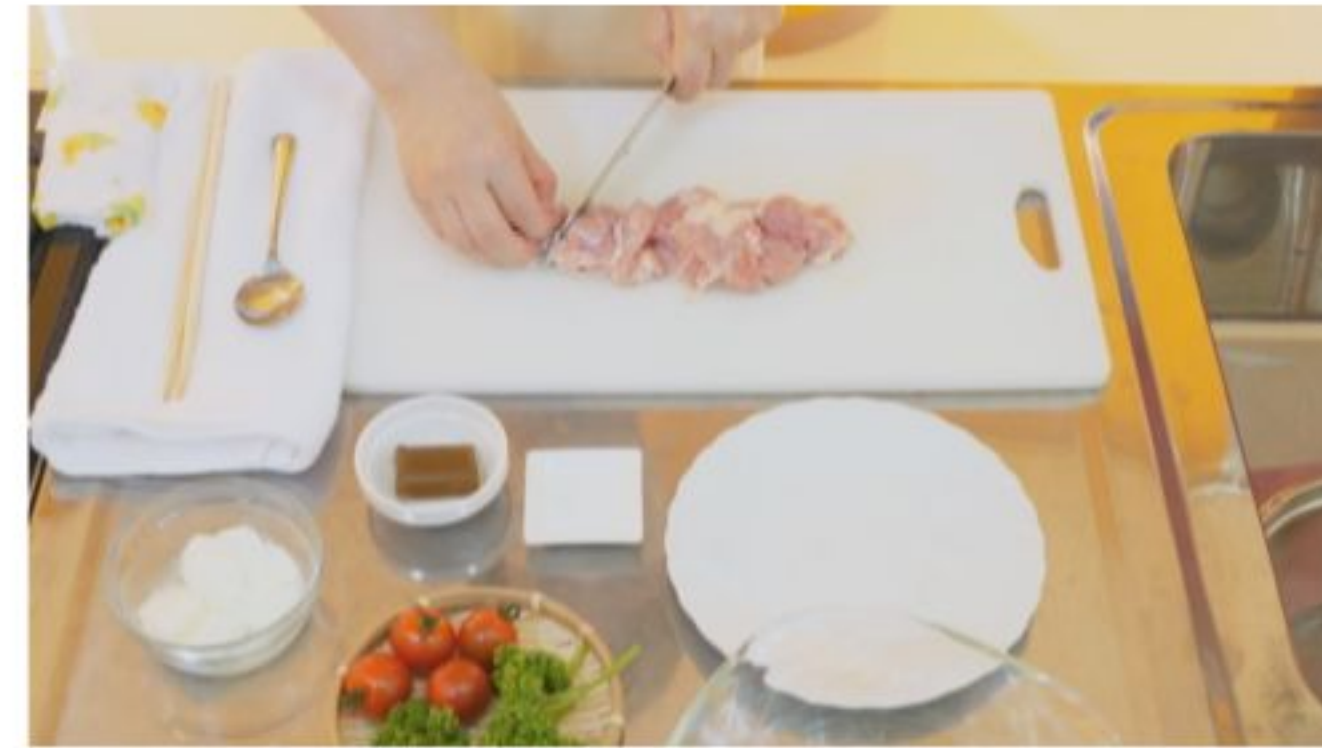
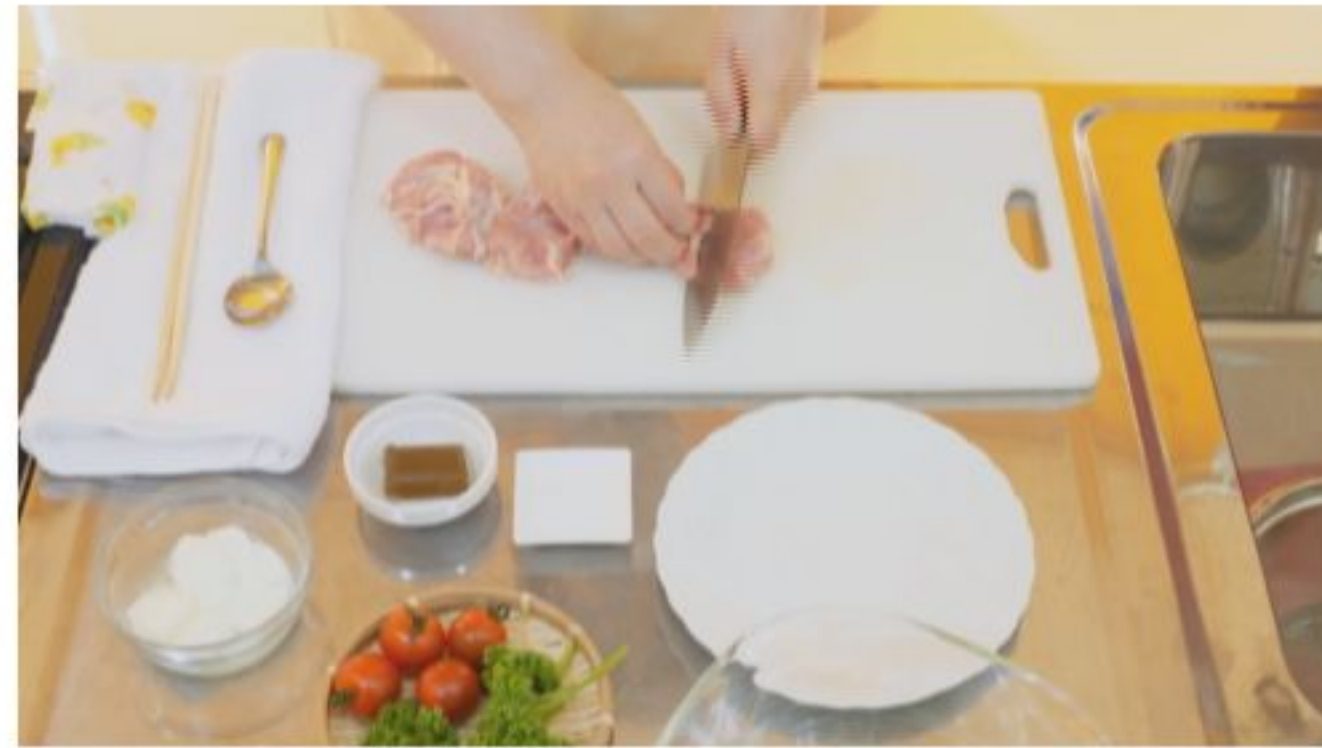


【材料 2人分】

- | | | | |
|---------|-------|---------|----|
| ・ 鶏もも肉 | 200g | ・ ミニトマト | 4個 |
| ・ カレールー | 1かけら | ・ パセリ | 適量 |
| ・ ヨーグルト | 60g | | |
| ・ 塩 | ほんの少々 | | |

らくらく段どりいチキン

① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り分ける。



② カレールーを刻んで、少量のお湯で溶かす。
そこにヨーグルトと塩を混ぜ加えたら、切り分けた鶏もも肉を漬ける。



らくらく段どりいチキン

③ フライパンに鶏もも肉を並べて、弱火でじっくり焦げ目がつくまで焼く。



④ 鶏もも肉を皿に盛りつけ、パセリとミニトマトを添えて完成。

