

1/13 (金) 新春バターチキンカレーwith 揚げ餅 (オイさん)

(材料2人分)

鶏もも肉：1枚 (300g)

A { 塩：3g
カレー粉：大さじ1~2
プレーンヨーグルト：80g
トマト：1個 (140g)
たまねぎ：1/2個 (90g)
はちみつ：5g

バター：20g

(トッピング)

{ 角餅：1/3個 (30g程)
青のり：適量

(付け合わせ)

ごはん：適量

お好みで

イチゴジャム：大さじ1

- ① 鶏肉は一口大に切り分けて、ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間置く。
- ② トマトは湯むきしてざく切りにし、たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋に①の鶏肉を入れ、②とはちみつを加えて中火にかけ、10分煮込む。
- ④ 餅は2cm角に切り、180℃の油できつね色になり、膨らむまで揚げて、粗熱を取り、ビニール袋に入れて、青のりをまぶす。
- ⑤ ③の鍋に、バターを落とし、とろけるまで数秒待ち、ごはんを添えた器に盛り、④をトッピングして、お好みでイチゴジャムを添える。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。