

kamihagi

アガッラめ!

～食欲増進～

鶏モモと万願寺とうがらしのカレー風炒め！！



2人分

作り方

鶏モモ肉 200g

万願寺とうがらし 4本
(なければししとうでもよい)
玉ねぎ 1/4

レモン汁 お好み量
(ポッカレモンでもよい)
塩 少々

こしょう 少々

カレー粉 小さじ1

油 小さじ1

1.万願寺トウガラシを斜めにスライス、玉ねぎもスライスする。鶏モモは食べやすい大きさに切る

2.鶏モモ肉に塩コショウで下味をつけておく
(皮をフォークで刺しておくくと縮みにくくなります)

3.フライパンに油を引いて鶏モモ肉を炒める、焼き目が付いてきたら万願寺、玉ねぎを入れ火が通るまで炒める

4.軽く塩・コショウとカレー粉を入れて混ぜる

5.鶏モモにしっかり火が通っていれば火を止め器に盛る

6.最後にレモン汁を上からかければ完成
(途中で絞っても良い)

栄養成分表 (1人分の含有量)

19 g
タンパク質

22 g
脂質

7 g
炭水化物

0.6 g
食塩相当量

300
kcal

夏到来！！ 皆さん夏と言えば、海、お祭り、花火、上萩 と言われるぐらい夏が好きな上萩です！！ 今回は暑い夏でもパクパクと食べられるメニューをご紹介します！！ 鶏もも肉は胸肉よりも適度に油がのってジューシーで食欲をそそります！ 万願寺トウガラシはβ-カロテンが豊富に含まれています。免疫を高めてくれるので夏風邪も撃退してくれます！！ 味付けはいたってシンプルな塩・コショウ・カレー粉のみ！ カレー風味だからご飯とも相性ばっちりでお子様も大喜び♪ 最後にレモンをギュギュッと絞ればさっぱりとした味わいになります♪ 皆さん毎年そうめんばかり食べていないですか？ しっかり主菜副菜も食べて暑い夏をパワフルに過ごしましょう！！ 夏バテなんてぶっ飛ばせ～！！