

《ちょっとずつ減塩・今月のワンポイントアドバイス》

ワンポイントアドバイス
#スパイスをアクセントに

味付けにこしょうやカレー粉などの香辛料（スパイス）を上手に使うと、アクセントになり味が引き締まります。カレー粉の風味が食欲をそそりますよ♪

～鶏むね肉のカレーピカタの作り方～

材料（4人分）

鶏むね肉 320g

小麦粉 適量

サラダ油 大さじ1（12g）

下味 { 酒 大さじ1と1/3（20g）
 { こしょう 少々

卵液 { 卵 2個
 { カレー粉 小さじ2（4g）



- ①食べやすい大きさに切った鶏むね肉を、下味を揉み込み 15分おき、小麦粉を薄くまぶす。
- ②サラダ油を中火で熱し、卵液にくぐらせた鶏むね肉を並べこんがり両面を焼く。

ぜひ試してみてください。

近江八幡市 健康推進課

