

---

## 7/18 (水) 鶏肉のカレー照り焼き (佐藤 利恵さん)

---

(材料4人分)

<鶏肉のカレー照り焼き>

鶏むね肉：1枚

A { 酒：小さじ2  
カレー粉：小さじ1

小麦粉：適量

サラダ油：大さじ1

(合わせ調味料)

B { 濃口醤油：大さじ2  
みりん：大さじ2  
砂糖：小さじ2

<にんじんのリボンサラダ>

にんじん：2本

C { オリーブオイル：大さじ2  
レモン汁：大さじ1・1/3  
塩こしょう：少々

- ① <鶏肉のカレー照り焼き>を作る。鶏肉は厚さを均等に  
して、一口大のそぎ切りにする。
- ② ①の鶏肉に A を加えてもみこみ、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉を入れて、片面を  
こんがり焼き、裏返したら、蓋をして2~3分蒸し焼きに  
する。
- ④ ボウルに B を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のささに火が通ったら、④の合わせ調味料を加えて  
煮絡め、器に盛る。
- ⑥ <にんじんのリボンサラダ>を作る。にんじんは  
ピーラーで細長くスライスする。
- ⑦ ボウルに C を混ぜ合わせ、⑥のにんじんと和えて  
⑤の器に添える。

---

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。