



※写真はイメージです。

カレーの風味が食欲をそそる1品です。

若どりむね肉のカレーマヨ焼き

材 料 (2人分)

若どりむね肉	約250g
じゃがいも	1個
ブロッコリー	4房
サラダ油	適量
塩	少々
こしょう	少々

A	[カレー粉	小さじ2
		キューピー マヨネーズ	大さじ2
		(マヨネーズ)	大さじ2

作り方

1. 若どりむね肉はひと口大のそぎ切りにし、ボウルに入れて混ぜ合わせたAを加え、約10分漬け込む。
2. じゃがいもは皮をむいて、ひと口大に切る。
3. ブロッコリーは塩(分量外)を加えた熱湯でゆでて水気をきる。
4. 3の湯で2をゆで、お湯を捨てて水気がなくなるまで鍋を揺すりながら炒めて粉ふきいもを作り、塩・こしょうをする。
5. フライパンにサラダ油をひいて熱し、1の若どりむね肉を両面焼き、火が通ったら1の残りのソースを入れて、味をからめる。
6. 器に5を盛りつけ、3と4を添える。