

お手軽減塩レシピ

【スパイシーカレーチキン】



夏におすすめ！
カレーなどのスパイスを効かせて、**減塩でも食欲増進！**
手軽にできる簡単レシピです 🍲

材料(2人分)



手羽先	6～10本程度
醤油	小さじ1
カレー粉	小さじ2
ガラムマサラ (または黒こしょう)	少々

【付け合わせ】
パプリカ、サラダ菜など

作り方【1人分の食塩相当量:0.5g】

- ① ビニール袋に手羽先と醤油を入れて揉みこむ。
- ② 醤油が全体になじんだらカレー粉を入れてまぶし、冷蔵庫に入れて15分ほど漬けこむ。
- ③ オーブントースター(両面)で15分ほど焼く。
(フライパンで調理也可)
- ④ 最後にお好みでガラムマサラ(または黒こしょう)をふりかける。

できあがり！

