

8月のお手軽減塩レシピ

【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、
減塩でもスパイシーで食欲増進！手軽にできる簡単レシピです。

作り方【1人分の食塩相当量:0.5g】

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 少々
（または黒コショウ）

【付け合わせ】

パプリカ、サラダ菜など

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。
（フライパンで調理も可）

④最後にお好みでガラムマサラ（または黒コショウ）
をふりかける。

できあがり！

