

鶏むね肉



たんぱく質が豊富で、脂質が少ないのが特徴です。下ごしらえや味付けを工夫することで様々な料理に使えます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏むね肉のカレーマヨ焼き ブロッコリーと粉ふき芋添え

調理時間

10分

(漬け込む時間は除く)

1人分

325kcal

鶏むね肉のカレーマヨ焼き ブロッコリーと粉ふき芋添え

調理時間

10分

(漬け込む時間は除く)

1人分

325kcal

【材料/2人前】

鶏むね肉	1枚
じゃがいも	1個
ブロッコリー	2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
キユーピー マヨネーズ	大さじ2

【作り方】

- ①鶏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。(時間外)
- ②じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。
- ③ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて水気をきる。
- ④③の湯で②をゆで、粉ふきいもを作り、塩・こしょうをする。
- ⑤フライパンに油をひいて熱し、①を両面焼き、火が通ったら①の残りのソースを入れ、からめて焼く。
- ⑥器に⑤を盛りつけ、③と④を添える。