



28

手羽元カレー味焼き

(一食分の食塩
相当量0.5g)

【材料】2人分

手羽元	約6本(1本60g)	下味調味料	
		おろしにんにく	小さじ1(5g)
漬け込み用袋	1枚	酒	大さじ1(15g)
		だし醤油	大さじ1/2(9g)
サラダ油	大さじ1/2(6g)	カレー粉	小さじ1(2g)
※オープンなら油なし		コショウ	少々(1g)

【つくり方】

- ① 漬け込み用袋に、手羽元・調味料を入れて、よく揉みこみ約5分おく。
- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、手羽元の汁気を切り、並べ入れる。時々上下を返し約3分焼き、表面に焼き色がついたら、ふたをして、7分ほど蒸し焼きにする。

※オープンならクッキングシートを敷き、手羽元を並べ250度で25分ほど焼く。



市では「あいら適塩プロジェクト(よかあんばんい運動)」を実施。食生活改善推進員がおいしくてカラダも喜ぶレシピを紹介します。

問 成人保健係 ☎55-8157



市
ホ
ム
ム
ン
ン
ン

