

# ◆ カレー香るれんこんパン粉チキン



## 材料(1人分)

鶏むね肉(皮なし).....100g	マヨネーズ.....7g
れんこん.....20g	片栗粉.....4g
パン粉.....5g	カレー粉.....2g
	ウスターソース.....1g
	おろしにんにく.....1g

①

## 作り方

- 1 オーブンを200℃に予熱しておく
- 2 鶏むね肉は一口大、れんこんはみじん切りにする
- 3 ①を混ぜ合わせ、さらにれんこんを加えよく和える
- 4 オーブンシートの上に鶏むね肉を置き、上から③のれんこんソースをのせる
- 5 パン粉をまぶし、200℃のオーブンで15分焼く

中村学園大学実習生考案レシピです。  
れんこんとパン粉で食感を楽しみつつ、  
鶏むね肉でしっかりとたんぱく質を。  
香辛料を使用しているため食塩を使わず、  
塩分控えめです。

1人分あたり栄養価  
エネルギー206kcal 塩分0.5g

