学校給食の人気メニューをつくってみよう！

鶏肉のカレームニエル

<材料>（4 人分）

・鶏もも肉（1枚）
・塩コショウ（少々）
・カレー粉（小さじ1）
・小麦粉（大さじ2）
・バター（10g）

<作り方>

① 鶏もも肉を４等分にし、塩コショウをふり２０分程度おく。

② バターをレンジ等で溶かす。

③ カレー粉と小麦粉を混ぜ合わせ、①の鶏肉にまぶす。
その上から溶かしたバターを塗る。

④ 温めたフライパンに③を並べ、中火で１５分程度蒸し焼きにする。