入賞

ごはんがすすむ！味噌ミルクタンドリーチキン風

愛知県知多郡東浦町　会社員　匿名希望



材料（2人分）

鶏もも肉	300g
薄力粉または片栗粉	小さじ2
油	少量

A

牛乳	120ml
味噌	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
カレー粉	小さじ2
砂糖または蜂蜜	小さじ1
おろしにんにく	少量
おろし生姜	少量

作り方

1. 鶏もも肉をひと口大に切り、薄力粉または片栗粉を薄くまぶす
2. フライパンに油を熱し、1を入れて両面を焼く
3. Aをすべて混ぜ合わせて2に加え、弱めの中火で5分ほど煮る
4. ソースにとろみがつき、鶏もも肉に絡んだら火を止める

考案者のひと言　牛乳や味噌がカレーの辛さを和らげ、子ども向けのレシピです。

審査委員のコメント

牛乳と味噌が合わさってまろやかな味わいでした。
タイトル通りごはんに合う味です！