

# お料理 クリップ

## キマル！お弁当の新定番

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール

撮影／いしくまじい 國米恒吉

### 鶏肉のアーモンド揚げ

ナッツ特有の甘い香ばしさが印象的。  
カレー風味で、なおヨシの一品です。



#### ■材料 (4人分)

鶏ササミ肉	2本
塩、コショウ	各少々
カレー粉	小さじ1
サラダ油	適量
プチトマト、葉野菜	各適宜
薄力粉、溶き卵	各適量
アーモンドスライス	40g

#### ■作り方

- 1 ササミは筋を取り除き、1本を4等分にそぎ切りにする。塩、コショウ、カレー粉をまぶし、薄力粉→溶き卵→アーモンドスライスの順に付ける。
- 2 フライパンに多めの油を熱し、1を揚げ焼きにする(写真)。トマト、葉野菜と共に盛り付ける。

全体がキツネ色になるまで  
中火でじっくり焼く



■何も付けずに食べるので、下味の塩、コショウ、カレー粉は、しっかりと付けておきましょう。

ポイント！

