



Recipe08

フライパンいらずのメイン料理
**鶏のカレーグリル
 タルタルソース**

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚 (約250g)	(タルタルソース)	
A: しょうゆ	大さじ1	ゆで卵	2個
みりん	大さじ1	マヨネーズ	大さじ3
酒	小さじ1	塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/4	(仕上げ用)	
		パセリ	適量
		ベビーリーフ	適量
		トマト	適量

作り方

〈鶏肉を冷凍する〉

- 1 鶏肉は厚さ2cm程度に開き、皮をフォークで刺す。ジッパー付き冷凍保存袋にAを入れて混ぜ、鶏肉を加えて揉み込む。
- 2 1の空気を抜いて皮目を上にして、金属トレーなどに載せて平らに冷凍する。

〈鶏肉を焼く〉

- 3 グリル皿に乗せ、グリル【凍ったままIHグリル】メニュー【とりつけ焼き】で焼く。(焼き時間目安約20分) ※焼け具合を見て、必要あれば追い焼きをする。

〈タルタルソースを作る〉

- 4 ゆで卵は細かく切り、マヨネーズと塩・こしょうを混ぜてタルタルソースを作る。
- 5 鶏肉をグリルで焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。タルタルソースをかけ、みじん切りにしたパセリをふる。ベビーリーフ・トマトを添える。