

高たんぱくスパイスカレー

本社から来る材料	1 人分	用意・発注する材料	1 人分
下味付鶏むね肉	100g	ごはん	200g
下味用たれ	10.7g		
カレーソース	180g		
ダイスカットチーズ	8g		
温泉玉子	1 個	パセリ粉	

<作り方>

- ①カレーは湯煎しておく
- ②鶏むね肉は汁気を切り、下味たれに冷蔵庫で 30 分～1 時間程度浸しておく
- ③②鶏むね肉は、両面焼き目がつくまで焼いておく(焦げやすいので注意)

<盛り付け・提供方法>

- ④写真を参考に、ごはん→カレーをかける
- ⑤カレーの上に、③鶏むね肉・中央に温泉玉子、
最後にチーズ・パセリ粉をかけ提供する

