

# ご飯にかけるギョーザ ～カレーコロッケ風味～ ～アレンジレシピ集～

## ⑫ ささみフライカレーソース添え



### 【 材料 】(2人前)

◇鶏ささみ	… 4本	■ケチャップ	… 大さじ1
◇卵	… 1個	■中濃ソース	… 大さじ1
◇小麦粉	… 大さじ2	■ご飯にかけるギョーザ	… 大さじ1
◇パン粉	… 1カップ		
◇塩	… ひとつまみ		
◇牛乳	… 大さじ1		

### 【 作り方 】

- (1) ボウルに卵・牛乳・塩を入れて軽く混ぜ合わせる。
- (2) 肉に小麦粉を薄くまぶし、卵液につけて全体になじませる。
- (3) (2)の肉にパン粉を付けて、170℃に熱したサラダ油で揚げる。
- (4) ケチャップ・中濃ソース・ご飯にかけるギョーザを1:1:1の割合で混ぜ合わせて特製カレーソースを作り、揚げたささみフライにかけたら完成。