

みやざき地頭鶏

- 鶏特有の臭みが少なく、やわらかさの中に適度な歯ごたえがあるお肉です。
- プロイラーに比べ長い期間、1m²2羽以下の広々とした環境でのびのびと飼育されており、みやざきブランドに指定されています。



ワンポイント
お好みでクミンやガラムマサラなどを加えると、スパイス一に仕上がります。



やさしいスープカレー

材料(2人分)

みやざき地頭鶏	1枚
カツオと昆布の出し汁	700cc
市販のルウ	ひとかけ
塩コショウ	
ナス	半本
玉ねぎ	半個
トマト	1個
ピーマン	1個

作り方

- ①みやざき地頭鶏は皮目からフライパンで焼いておき付けておく。
- ②鍋に①のみやざき地頭鶏と出し汁をいれて、お肉が柔らかくなるまでコトコト煮る。
- ③ナスは食べやすい大きさ、トマトは角切り、玉ねぎは輪切り、ピーマンは一口大に切り、素揚げして皿に盛る。
- ④②にカレーのルウを加え、塩コショウで味を整え、③にかけて出来上がり。

1人前
約252kcal