



野菜量  
200g

# バターチキンカレー



バターなしで作っても、おいしい



●栄養価 (1人分)  
エネルギー 304kcal  
たんぱく質 25.8g  
脂質 16.2g  
食塩相当量 3.8g

## ●材料 (2人分)

鶏むね肉	200g	鶏ガラスープの素	大さじ1/2	(漬けだれ)	
バター	20g	パプリカパウダー	小さじ2	ヨーグルト	100cc
チューブしょうが	2cm	ハチミツ	小さじ1	カレー粉	大さじ1
チューブにんにく	2cm	塩	小さじ1/3	チューブしょうが	2cm
ホールトマト(トマト缶)	1缶(400g)	粒こしょう	適量	チューブにんにく	2cm
				塩	小さじ1/3

## ●つくり方

- ① ジッパー付きの密閉ポリ袋に一口大に切った鶏むね肉と漬けだれの材料を入れ、全体をもむ。冷蔵庫に入れ30分程度漬けこむ。
- ② 鍋にバター、しょうが、にんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たらホールトマト、鶏ガラスープの素、パプリカパウダー、ハチミツ、塩を加えて強火にする。
- ③ 沸騰してきたら、①を漬けだれごと加え全体をよくかき混ぜる。再び煮立ったら弱火にして20～30分煮込む。
- ④ 器に盛りつけたら粒こしょうをけずる。

## ●アドバイス

- ・鶏むね肉をひき肉にすると、切る手間と漬け込む時間が省けます。つくり方①の手順がなくなり、②でひき肉と漬けだれの材料を加えます。
- ・パプリカパウダーは料理に赤い彩りをそえます。真っ赤ですが、唐辛子のような辛みはありません。

かんたん  
ステップ



STEP 1

鶏むね肉と漬けだれを混ぜてもむ。



STEP 2

バター、しょうが、にんにくを弱火で炒める。ホールトマトと調味料を加え強火に。



STEP 3

沸騰したら①を入れて混ぜる。弱火にして20～30分煮る。