

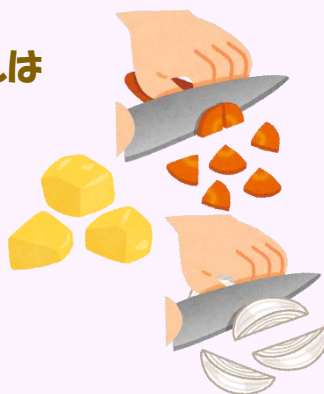
バターチキンカレー の作り方



1. 玉ねぎは、スライス、にんじんは

いちょう切り、じゃがいもは

一口大に切る。



2. 中火で熱した鍋に油をひき、

にんにく、鶏もも肉を入れて炒める。

3. 肉に火が通ったら1を入れ炒める。

4. 具材に火が通ってきたら

トマトピューレを入れ酸味を

飛ばしながら煮る。



5. カレールウを溶かし入れ

(A)を入れる。



6. 弱火で15分ほど煮込み

トロミが付いたらパセリ粉を

散らして完成♪



～材料～（子ども2人分）

●鶏もも肉…50g

●たまねぎ…60g

●にんじん…20g

●じゃがいも…100g

●油…小さじ2

●おろしにんにく

…小さじ1/3

●トマトピューレ…125g

●カレールウ…20g

○パセリ粉…適量

(A)

○生クリーム… 20ml

○醤油…大さじ1/2

○バター…8g

○パプリカ粉…小さじ1

Point! 使用するカレールウによって味の濃さが変わるので醤油の量は好みの味で調節

してください。生クリームは沸騰すると分離することがあるので注意してください☆