

給食レシピ紹介

いつものカレーと、ひと味違う
バター風味のまろやかなカレー
です。



| 料理名 | | バターチキンカレー | |
|--|--------|-----------|---------------------------------|
|  | | | |
| 材料 | 4人分 | 作り方 | |
| 鶏もも肉 | 1枚 | ① | 鶏肉を角切りにして、☆の調味料を揉みこみ30分以上漬けておく。 |
| 食塩 | 小さじ1/2 | | 玉葱は1cm幅のざく切り、生姜とにんにくはすりおろしておく。 |
| カレー粉 | ☆ 大さじ1 | | |
| トマトケチャップ | 大さじ1 | ② | 鍋にバター・生姜・にんにくを熱し、漬け込んだ鶏肉を炒める。 |
| ヨーグルト(無糖) | 大さじ3 | | さらに玉葱も加え炒めて、水・トマト水煮:カレールウ・牛乳を |
| 有塩バター | 大さじ2 | | 入れて混ぜながら煮込む。 |
| 生姜 | 5g | | |
| にんにく | 5g | ③ | カレー粉と食塩で味を整えて仕上げに生クリームを加える。 |
| 玉葱 | 1個 | | |
| トマト水煮ダイスカット | 200g | | |
| カレールウ中辛 | 15g | | |
| 牛乳 | 250cc | | |
| 生クリーム | 大さじ2 | | |
| カレー粉 | 大さじ1/2 | | |
| 食塩 | 少々 | ㊟ | 辛さをカレー粉で調整してください。 |
| 水 | 75cc | ㊿ | お好みで、調味料を加減してください。 |