

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	㊞	お好みで、調味料を加減してください。