



レシピ一覧



子どもから大人まで、みんな満足！

バターチキンカレー

栄養価 エネルギー612kcal たんぱく質18.4g カリウム601mg リン252mg 食塩1.9g

材料(1人分)

| | |
|---------|--------------|
| ごはん | 200g |
| 鶏もも肉 | 60g |
| 無糖ヨーグルト | 10g |
| おろしにんにく | 0.3g |
| おろししょうが | 0.3g |
| コショウ | 少々 |
| じゃがいも | 40g |
| たまねぎ | 40g |
| 人参 | 14g |
| 小麦粉 | 2.5g(小さじ5/6) |
| バター | 3g(小さじ3/4) |
| 水 | 110g |
| トマト缶 | 20g |
| カレールー | 18g |

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切り、ヨーグルト・にんにく・しょうが・コショウを入れ漬け込んでおく。
- ②じゃがいも・玉ねぎ、人参は一口大に切る。
- ③鍋にバターを入れて熱し、①と②、小麦粉を入れて炒める。
- ④火が通ったら水とトマト缶を入れて煮込む。
- ⑤最後にカレールーを入れてとろみがつくまで煮込んだら完成。



カレールーの量を減らし、代わりに香辛料やトマト、ヨーグルトを加えることで塩分を減らすことができます。