



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

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

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。
火が通ったら水とトマト缶を入れて煮込む。
- ④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。