

2人前

約15分

直径
約26cm

まろやかな味わいが人気の“バターチキンカレー”を家庭でも手軽に!
牛乳を加えることで辛さも和らぎ、マイルドでクリーミーに仕上がります。

下準備 トマトはヘタを除いて小さめのざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。

- ① 鶏肉は大きいものは半分に切る。フライパンにマーガリン1個を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて両面こんがりと焼いて取り出す。



中火

- ② ①のフライパンにマーガリン1個とにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば玉ねぎを加え、弱めの中火でしんなりするまで炒める。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



弱め
弱火→中火

- ③ 鶏肉を戻し入れ、トマト、パプリカ、タレ2袋、牛乳250ccを加えて混ぜる。ふたをして、弱めの中火で5分程煮込む。

ポイント タレと牛乳がなじむように全体を混ぜ、ふたをして煮込んでいきます。



弱め
中火

- ④ セロリを加えてざっと混ぜ、ふたをして弱火でさらに3~4分程煮込む。器に盛ったご飯にかける。

ポイント セロリは香りを活かして最後に加えて煮込みます。(苦手な方は量を調整してください)



弱火

*食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。*火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。*計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc

お届けの食材

※野菜は洗浄済み			
鶏もも肉	150g	にんにく	1かけ
玉ねぎ	200g	バター風味マーガリン	2個
赤パプリカ	20g	トマト	1個
黄パプリカ	20g	タレ(スパイシーカレーソース)	2袋
セロリ	30g		

ご用意いただく食材

ご飯	適量	牛乳	250cc
----	----	----	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

カレールウ(市販)…40g(約2かけ分)	カレー粉	小さじ1/2	
湯	大さじ3	顆粒コンソメ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2	おろしにんにく	小さじ1/2
※バター配合マーガリン…小さじ4(16g)			をご用意ください。

作り方

- カレールウは細かく刻んで容器に入れ、湯を加えてよく混ぜ溶かし、その他の調味料も加えてよく混ぜ合わせる。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、パプリカは4~5mm幅の細切りにする。セロリは4cm長さの薄い短冊切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

- ・カレールウは(中辛)がおすすめですが、お好みに合わせて甘口、辛口をご使用ください。
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょうでととのえましょう。