

Hitachinaka's Kitchen

バターチキンカレー

ルーを使わずにヘルシーカレー
まるやかなトマトの酸味が◎



【材料】4人分

鶏もも肉（皮なし）	40g×8切れ	
玉ねぎ	1個(240g)…みじん切り	
トマト水煮缶	1缶(400g)	
生姜	20g…すりおろす	
にんにく	2片…すりおろす	
バター	12g	
チキンブイヨン	1個(6g)	
A	塩	小さじ 1/3
	こしょう	適量
	ヨーグルト	60g
	はちみつ	小さじ 1
	カレー粉	大さじ 1 と 1/3

仕上げ用

カレー粉	小さじ 1/2
生クリーム	大さじ 1 強

飾り用

アスパラガス	4本…茹でて 斜め切り
生クリーム	適量

雑穀ご飯

米	2合
雑穀	24g

【作り方】

- 鍋にバターとにんにく、生姜を入れ、弱火で炒める。玉ねぎを加えて、あめ色になるまで炒める。
- Aの材料と鶏肉を入れ、肉の表面が白くなったら、トマト水煮缶、チキンブイヨンを加え、10～15分煮込む。
*様子を見て水を足す(分量外)
- カレー粉、生クリームを加え2分煮込む。
- 皿に盛りつけ、アスパラを飾り、生クリームを垂らす。

1人分栄養価	
熱量	499kcal
たんぱく質	26.3g
食塩相当量	1.4g