

簡単！下味冷凍メニュー バターチキンカレー



調理専用ジップロックにいれて冷凍。
いつでも使いたいときに加熱するだけ。
ご飯はもちろん、パンやナンにもあう
家族大好きメニューです。

調理時間： 5分 * 加熱時間は含みません

材料 : 3人分

鶏もも肉	350g
塩	適宜
こしょう	適宜
おろしにんにく(チューブ入り)	小さじ1
おろししょうが(チューブ入り)	小さじ1
カレー粉	大さじ1
プレーンヨーグルト	1/2カップ
カゴメ基本のトマトソース 295g	1缶
バター	40g
玉ねぎ	1/2個

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り冷凍用の調理袋にいれ、調味料もすべて入れて軽くもみこむ。玉ねぎは5mmのくし形に切る。
- ②基本のトマトソースと玉ねぎ、バターを入れて空気を抜いて口をきっちり閉じる。
- ③平たくして冷凍する。
- ④解凍してから蓋が閉まる鍋に入れて弱火で煮込む。(10分)

ポイント

* 人気のバターチキンカレーが、ご自宅で簡単に手作りできます♪
お肉がびっくりするほど柔らかく仕上がります。鶏むね肉での調理もおすすめです

エネルギー： 437 kcal 食塩相当量： 3.2 g 野菜相当量： 129 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。