



バターチキンカレー



材料(子ども 5 人分)

米	275g(1~2合)
鶏もも小間肉	150g
たまねぎ	125g
にんじん	75g
にんにく	少々
バター①	5g(小さじ1弱)
トマト水煮缶	60g
砂糖	3g(小さじ1)
粉チーズ	6g(大さじ1)
カレールウ	35g
バター②	5g(小さじ1弱)
牛乳	100ml



※米 1 合=150g

つくり方

- ① 米をといで、浸水し、分量の水で炊いておく。
- ② 鶏肉、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に分量のバター①を入れて溶かし、みじん切りにしたにんにく、鶏肉、たまねぎ、にんじんを火が通るまで炒める。
- ④ 火が通ったら材料を覆うくらいの水をいれて、さらにトマト水煮缶、砂糖、粉チーズをいれて煮る。
- ⑤ トマト水煮缶が全体にわたったらカレールウ、分量のバター②、牛乳をいれてさらに煮込む。ルウの固さは牛乳で調節してください。

栄養士よりワンポイント

ごはんはもちろん、ナンにも合う一品です！