

## バターチキンカレー

## 《材料》

(2人分)

鶏もも肉(切身)	150g
ヨーグルト <small>(甘さ控えめまたは無糖)</small>	100g
カレー粉	大さじ1
おろしにんにく	大さじ1/2
おろししょうが	大さじ1/2
油	大さじ1/2
調整豆乳	100ml
ホールトマト缶	200g
カレー粉	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
★ コンソメ(顆粒)	1/2個
ケチャップ	大さじ1½
塩	小さじ1/2
バター	18g

## 《作り方》

- ①鶏肉、ヨーグルト、カレー粉をジッパーつき保存袋に入れ、よくもみ込む。  
(冷蔵庫で数時間～一晩休ませる)
- ②ホールトマト缶、豆乳をミキサーにかけてなめらかにする。
- ③鍋に油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがしてきたら②を加えて加熱する。
- ④ふつふつしてきたら、①を汁ごと加えてよく混ぜる。
- ⑤★を加え、フタをして弱火で約30分煮詰め、鶏肉に火が通ったら火を止めバターを加える。



## ワンポイント

ミキサーがなくてもはカットトマトを豆乳と混ぜ、作ってもおいしいですよ。  
カレー粉はメーカーによって辛さが違うので、注意してください！

包丁いらずで、本格バターチキンカレーができるよ！



## レンジでハンバーグカレー

## 《材料》

(1人分)

合いひき肉	100g
★ パン粉	大さじ1½
★ 水	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
塩・こしょう	適量
たまねぎ	1/4個
カレールー	1片
おろしにんにく	少々
♥ バター	5g
ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

## 《作り方》

- ①たまねぎを薄切りにする。
- ②ボールに★を入れてよく混ぜ、ハンバーグの形にする。
- ③耐熱容器に水120mlと①、♥、②を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約6分加熱する。
- ④ハンバーグに火が通っていたら、全体をしっかり混ぜる。



## ワンポイント

肉が冷たいと中まで火が通りにくいことがありますので、様子を見て追加で加熱してください。  
2人分作るときは、倍量で10～11分ほど加熱してください。

火を使わずにハンバーグとカレーの出来上がり！

