

バターチキンカレー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 30分

🥬 野菜量 / 130

材料（1人分）

- 鶏もも肉 ½枚
- にんにくのすりおろし 小さじ1/2
- しょうがのすりおろし 小さじ1/2
- トマト ½個
- クミン・コリアンダーパウダー 小さじ1
- ターメリック 小さじ1
- ピーナッツバター 15g
- 生クリーム 25ml
- パプリカ 1/8個
- アスパラ 1本
- 茄子 ¼個

作り方

- ① フライパンにバター5g、にんにく、しょうがを入れ中火にかけ炒める。香りが立ったらトマトを加え、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸す。スパイスの材料、塩小さじ1/3を加え、トマトをつぶしながら炒める。
- ② 水1/4カップ、鶏肉、ピーナッツバターを加えて混ぜる。ふたをして中火にし、ときどき返しながら7分ほど蒸し煮にする。
- ③ 生クリーム1/4カップを加えてさっと混ぜ、味をみて塩少々でととのえる。ご飯を器に盛り、カレーをかける。
- ④ パプリカ、アスパラ、茄子を切りオーブントースターで焼き（250℃ 8分）カレーに盛り付ける。

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
フジ産業(株)

エネルギー 786kcal たんぱく質 25.3g 脂質 34.1g
炭水化物 94.2g 食塩相当量 2.0g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食

副菜

②

主菜

バターチキンカレー
(野菜レシピ)

汁物

副菜

①

デザート・ドリンク

キウイラッシー