



カンタン10分！バターチキンカレー



材料（1人分）

材料名	数量
＜お鍋で作る場合＞	
カレールウ	20g
トマトケチャップ	小さじ1
無糖ヨーグルト	大さじ1
サラダチキン	1/2個（60g）
バター	大さじ1（約10g）
水	130ml
ごはん	1皿分

＜電子レンジで作る場合＞

※お鍋の場合と同じです。水は100mlくらいでも構いません。

作り方

＜お鍋で作る場合＞

- 【1】 鍋に、トマトケチャップ、無糖ヨーグルト、水を入れてよくかき混ぜます。
※ヨーグルトが溶けきらないこともありますが、少々ダマになっても仕上がりに問題はありません。
※大人数分を作る場合には水は等倍よりも少なくしてください。
（目安：4人分の場合は水は500ml）

- 【2】 サラダチキンを1cmの厚さに切って加え、中火で沸騰させます。（約5分）

- 【3】 火を止めてルウを溶かし、バターを加え、弱火でかき混ぜてできあがり。（約5分）
※普通のカレーよりはとろみが少ないので、とろみが強いものをお好みの方は水の分量を減らしてみてくださいね。

＜電子レンジで作る場合＞

- 【1】 耐熱容器に、トマトケチャップ、無糖ヨーグルト、水を入れてよくかき混ぜます。
- 【2】 1cmの厚さに切ったサラダチキンとルウを加え、電子レンジで加熱します。（600Wで約4分）
※容器は必ずラップをしてください。※容器が熱くなりますのでご注意ください。
- 【3】 レンジから取り出して、よくかき混ぜてルウを溶かしてから再び電子レンジで加熱し（600Wで約1分）、最後にバターを加えてかき混ぜ、余熱でバターが溶ければできあがり。
※2回に分けて加熱するのがポイントです！

