



レンチンバターチキンカレー



材料 (2人分)

材料名	数量
鶏もも肉唐揚げ用	160g
玉ねぎ	100g (中1/2個)
【A】	
カレールウ (パウダータイプ)	32.5g
おろしにんにく (チューブタイプ)	小さじ1/2
おろししょうが (チューブタイプ)	小さじ1/2
トマトの水煮缶 (カット)	200g
牛乳	100ml
水	50ml
コンソメ顆粒	小さじ1
バター	40g
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
【B】	
ヨーグルト	50ml
生クリーム	100ml
ナン	2枚

作り方

- 【1】 玉ねぎをみじん切りにします。
- 【2】 耐熱ボウルに鶏肉と玉ねぎ、【A】を加えてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱し、よく混ぜます。
- 【3】 再び電子レンジ300Wで15分加熱し混ぜます。
- 【4】 【3】に【B】を加えラップをせずに電子レンジ600Wで1分加熱して混ぜ、器に盛りつけ、ナンを添えます。



#牛乳料理部