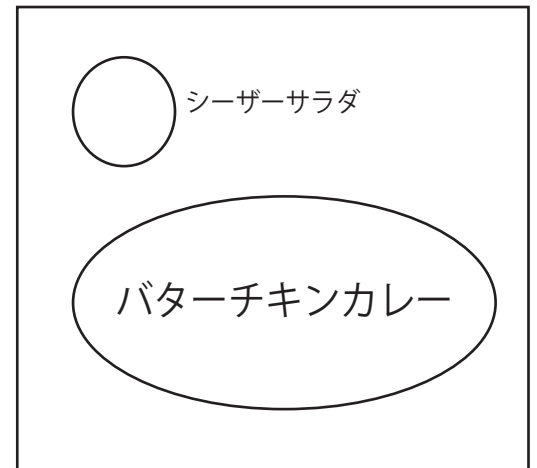


★バターチキンカレー

超簡単なのに、家族からリクエストが止まらないカレーです♪！
忙しい毎日のお助けメニューとなれば嬉しいです。

にんにくが効いた料理ですので、気になる場合は下味のにんにくは省いてください。炒める際のにんにくは、入れないと味全体がぼやっとしてしまうのでそのままがおすすめです。

鶏肉の下味に塩麴を使用すると、加熱しても肉が硬くなり過ぎません。でも、家がない場合は塩でも十分おいしいです。



<材料>

鶏モモ 2枚 (約450g)

お好みで エビ

A 塩麴 大さじ1 ない場合は塩小さじ2。

A にんにく 2かけすり下ろし

A 生姜 2かけすり下ろし

A 塩 小さじ1

A カレー粉 大さじ2

A 豆乳 100ml

バター 20g

トマト大 2個

にんにく 1かけみじん切り

生姜 1かけみじん切り

豆乳 100ml

<作り方>

①鶏モモは一口サイズに切り、Aを全部入れて混ぜ合わせる。20分以上漬ける。

バターチキンカレーはとてもシンプルなため、鶏肉に下味がしっかりとつくことが大切。

②トマトは2cm角程の大きさに切る。

③鍋にバターを熱し、にんにく・生姜を炒めたらトマトを加える。水分がしっかり出るまで炒めたら鶏肉を下味の液ごと加えて混ぜる。

④豆乳100mlを加えてフタをし、弱火で15分煮る。時々かき混ぜる。

⑤完成！

★シーザーサラダのドレッシング

<材料>レタス 1/2分

マヨネーズ 大さじ2

ヨーグルト 大さじ1

酢 小さじ1

塩胡椒 少々

これを混ぜるだけ。

アクセントににんにくすり下ろしをすこーし入れるのもおすすめです。