



だいとう  
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

バター  
チキン



ざいりょう にんぶん  
【材料】(4人分)

- ・とり肉(小間) … 280g
- ・にんにく … 1かけ
- ・しょうが … 1かけ
- ・レモン果汁 … 小さじ1
- ・塩 … 小さじ半分
- ・カレー粉 … 小さじ2
- ・たまねぎ … 中サイズ1個
- ・じゃがいも … 中サイズ3個
- ・ひよこ豆(缶) … 120g
- ・バター … 20g
- ・ホールトマト … 1缶
- ・水 … 2分の1カップ
- ・生クリーム … 100ml
- ・カレー粉 … 小さじ2
- ・ローリエ … 2枚
- ・塩 … 小さじ1と半分
- ・しょうが … 1かけ

つく かた  
【作り方】

- ①たまねぎはスライス、じゃがいもは、いちよう切りにする。
- ②とり肉に、すりおろしたにんにく、しょうが、レモン汁、塩、カレー粉をもみこんでしばらくおく。
- ③バターを熱して、たまねぎをよく炒める。
- ④③に水を入れて、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤つぶしたホールトマト、水、カレー粉、ローリエを入れてさらに煮る。
- ⑥塩とみじん切りにしたしょうが、生クリームを入れ、味を整える。

えいようか ぶん  
栄養価(ひとり分)

エネルギー: 286キロカロリー  
たんぱく質: 18.8グラム  
脂肪: 8.6グラム  
塩分: 2.4グラム