

食材2つだけ!

鶏もも肉

×

玉ねぎ

カレー粉とヨーグルトで専門店の味!

バターチキンカレー

材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚	●酒	大さじ1
玉ねぎ	1個	●はちみつ	大さじ1
○プレーンヨーグルト	80g	●バター	20g
○カレー粉	大さじ1	温かいご飯	茶碗2杯分
○ケチャップ	大さじ1	乾燥パセリ	適宜
○にんにくのすりおろし	小さじ1	塩・こしょう	適宜
●カットマト(缶詰)	100g	油	大さじ1/2

1 電子レンジで加熱する

鶏肉はひと口大に切り、○と一緒にポリ袋に入れて袋の上からもんでから15分おく。玉ねぎはくし形切りにして耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで6分加熱する。

2 フライパンで煮る

フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉はこげ色がつくまで焼く。玉ねぎを加えてサッと炒め合わせたら、水200ml、袋に残った漬け汁、●を入れて15分煮る。塩・こしょうで味を調べて仕上げる。

3 盛る

皿にご飯を盛って乾燥パセリをふりかけ、カレーをかける。

調理時間

35分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索