

さわやかタンドリーチキンカレーセット



※調理例

アレルギー/乳成分使用

材料	2人用
若鶏モモ肉(一口カット)	200 g
塩	小2/3
あらびき黒こしょう	少々
森永パルテノ	100 g
カレー粉	大1/2
にんにく	1/2かけ
生姜	1/2かけ
玉葱	小1コ
油	大2/3
デルモンテ完熟カットトマト	338 g
コンソメ	1と1/2コ
さとう	大1
マーガリン又はバター	大1
ホットスパイス	1袋

作り方

- ①鶏肉は塩、あらびき黒こしょう、ヨーグルト、カレー粉を加えてもみ、約20分つけておく。
 - ②玉葱…薄切り
 - ③にんにく、生姜…すりおろす
 - ④鍋に油、③を入れて熱し、香りが出たら②を加えて炒め、①を加えて炒め合わせ、カットトマト、(a)コンソメは刻んで)を加えて蓋をして中火で煮る。
 - ⑤火が通ったら、マーガリン(またはバター)、ホットスパイス(お好みの加減)を加えてさっと煮、器に盛る。
- 【おすすめポイント!】マーガリンで調理しても美味しいですが、バターを使用するとさらにコクがアップします♪

※赤字の材料はご自宅でご用意ください