

栄養部より季節のレシピ

👉 今日はこちらにする？ 👈

簡単★タンドリーチキン or 本格★バターチキンカレー



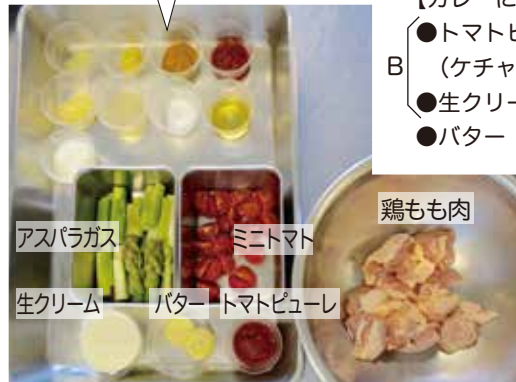
夏バテで食欲が出ないな・・・という時には、スパイスを使った1品はいかが？
今回は鶏肉を下準備しておけば30分程度で仕上がるパパッと簡単レシピです。
鶏肉を焼けばタンドリーチキン、それにひと手間足すだけでバターチキンカレー
として美味しく召し上がれます。その日の気分に合わせて作ってみてください☆



○材料（2人分）

- 鶏もも肉 160g
- グリーンアスパラ 2～3本
- ミニトマト 4～6個
- バター 5g

（上段左上から）
にんにく・しょうが・カレー粉・ケチャップ
粉チーズ・レモン汁・塩・はちみつ
ヨーグルト



- 【マリネ液】
- カレー粉 6g
 - プレーンヨーグルト(無糖) 25g
 - ケチャップ 15g
 - はちみつ 10g
 - A ●にんにくすりおろし 2.5g
 - しょうがすりおろし 7g
 - 粉チーズ 3g
 - レモン汁 3g
 - 塩 2g
- 【カレーにする時の調味料】
- B ●トマトピューレ 20g
（ケチャップでも可）
 - 生クリーム 50g
 - バター 5g

○作り方

下準備

- I：鶏もも肉は1口大にカットする。
- II：ビニール袋にマリネ液(A)の材料を全て入れ、全体を混ぜ合わせたところにIを入れもみ込み、冷蔵庫で30分～2時間ねかせ、味をなじませる。
- III：グリーンアスパラは根元から1/3皮をむき、長さを4等分にして、さっと茹でる。
ミニトマトは洗ってヘタを取る。

タンドリーチキンの作り方

- ① フライパンにバターを熱し、IIをマリネ液ごと入れ、火が通るまでこんがり焼く。
- ② 皿に盛り付け、付け合わせにIIIのアスパラ、トマトを添える。

バターチキンカレーの作り方

1. タンドリーチキンの作り方①までは同じ
2. 鶏肉に火が通ったら、カレーの調味料Bを加え、弱火で5分程度煮る。
3. ミニトマトはお好みの大きさにカットして、アスパラを加え、さっと火を通し、風味付けにバターを加える。全体にとろっとろみがついたら完成。
4. 皿にご飯を盛り、3をかけていただく。

《一人あたりの栄養価》

▼タンドリーチキン

エネルギー	たんぱく質	脂質
210kcal	21.4g	8.3g
炭水化物	食物繊維	塩分
14.8g	4.0g	1.3g

▼バターチキンカレー（米飯150g含む）

エネルギー	たんぱく質	脂質
475kcal	25.3g	13.0g
炭水化物	食物繊維	塩分
63.9g	4.3g	1.4g

時間をかけずに出来るのに 味は本格的！

はちみつやヨーグルトを加え、辛味がやさしくなるようにしたので、ご家族みんなが喜ぶカレーです。
カレー粉で辛さを調整出来るので、お好みの量を試してみてください。

