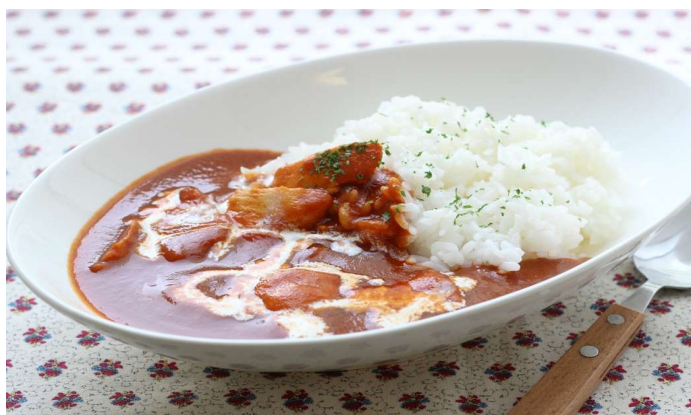


レンジで3分！バターチキンカレー



材料を耐熱容器に入れてレンジで加熱するだけで手軽に作れます。

調理時間： 5 分

材料 ： 1 人分

サラダチキン（プレーン）	1/2個
カゴメ野菜一日これ一本長期保存用	1本
カレールウ	1かけ（約20g）
バター	10g
生クリーム	大さじ1
※牛乳の場合は、バターを15gに増量 又は粉チーズ小1 加えるのがおすすめ	
ご飯	1人前

作り方

- ①耐熱容器に適当な大きさにカット（又は手で割いた）サラダチキンとご飯以外のすべての材料を加え、ラップをしてレンジで加熱する。（600W・3分）
- ②全体をよく混ぜ合わせ、ご飯を盛った器にかける。お好みで仕上げのクリームを添える。

※レンジから取り出す際、熱いのでご注意ください。

ポイント

- * レンジで3分！簡単バターチキンカレーが仕上がります。
- * お好みでナンを添えて、お召し上がりください。

エネルギー： 650 kcal 食塩相当量： 2.6 g 野菜相当量： 193 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します