

主食

主菜

簡単トマトチキンカレー

～お子さんでも食べやすい！あっさりカレー～



一人分の栄養価 エネルギー 600kcal たんぱく質 19.7g 食塩相当量 1.8g

材料(4人分)

ごはん	お茶碗 4 杯分	
鶏もも肉(一口カット)	300g	
塩	少々	
	こしょう	少々
	白ワイン(あれば)	大さじ1
玉ねぎ	1/2 個	
にんにく(チューブ)	1 cm	
カットトマト缶	1 缶	
牛乳	1/2 カップ	
カレールウ	2 個(約 40g)	
有塩バター	20g(10g×2 切)	
砂糖	大さじ 1	
乾燥パセリ	少々	

作り方

- 【1】玉ねぎは 5 mm 幅くらいのスライスにし、鶏肉は一口大にし、両面に塩・こしょうをふる。白ワインがあれば、白ワインも加える。
- 【2】中火で熱したフライパンにバター半量を加えて溶かし、玉ねぎを加えてじっくり炒める。
- 【3】玉ねぎがしんなりしたら、にんにくと鶏肉を加えてさらに炒める。
- 【4】鶏肉の色が白くなってきたら、トマト缶と牛乳、カレールウ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- 【5】カレールウが溶けたら弱火にし、さらに 15 分ほど煮込む。
- 【6】全体に火が通り、とろみがついたら、仕上げにバターを入れて火を止める。
- 【7】器にごはんとカレーを盛り、ごはんにはパセリをふる。

* お好みでバターを追加するとさらにまろやかになる

お子さん用アレンジ

- ・カレールウは甘口を使用する
- ・牛乳を追加し、味の濃さを調整する
- ・カットトマトの量を減らし、酸味を調整する



お手伝いポイント

- ・フライパンで食材を炒める
- ※やけどをしないように気を付ける

