

サタデークッキング

R6.5.25(土)

バターチキンカレー & レタスとツナのサラダ

材料(4人分)と切り方

- 鶏もも肉 500g・・・ 食べやすい大きさに切る ジャガイモ 2個・・・8等分に切る
玉ねぎ 1個・・・ みじん切り・くし切り
カットトマト缶 800g
バター 60g
牛乳 120ml
◆ ヨーグルト 200g
◆ おろししょうが 小さじ2
◆ おろしニンニク 小さじ1
◆ カレー粉 大さじ4
◇ 塩 小さじ1 やき
◇ コショウ 少々
◇ 鶏がらスープの素 小さじ2
◇ 水 100ml
(生クリーム)



作り方

- ① 保存袋に鶏肉を入れ、◆の4種類を入れてよくもみこむ(10分以上おく)
- ② フライパンにバターを入れ玉ねぎをしんなりするまで炒め、ジャガイモを炒める。
- ③ カットトマト缶・鶏肉を入れ◇印を入れて混ぜて煮立たせる
- ④ 蓋をして弱火で15分煮込む
- ⑤ 蓋をとり20分ほど水分をとばしながら煮る
- ⑥ 牛乳を入れ混ぜて出来上がり。
- ⑦ お好みで生クリームを少量かける

レタスとツナのサラダ

材料(8人分)

- レタス1/2個 ツナ缶2個 カニカマ5本 ミニトマト
マヨネーズ大さじ2



- ① レタスを1cm幅程度に切り、カニカマは手でさいておく。
- ② ボールにレタス・ツナ缶・カニカマ・マヨネーズを入れて混ぜる。
- ③ ヘタを取ったプチトマトを半分にカットして②とともに皿に盛る。