



餅とろバターチキンカレー

～ トロみをお餅でつける、ワンパンお手軽カレー！ ～

レシピ監修：郷土料理研究家 井部真理

材料 (約3人前)

鶏もも肉 1枚(300g)
カレー粉 小さじ1/2と小さじ2
塩こしょう 小さじ1/2
しょうが 1かけ
にんにく 1かけ
にんじん 中1本
りんご 1個
白餅 2個
バター 10gと20gと20g
プレーンヨーグルト 100cc
ケチャップ 大さじ4
コンソメ 2袋(9g)
天然塩 小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切り、カレー粉小さじ1と塩こしょうを揉みこむ。
- ②しょうが、にんにく、にんじん、りんごをすりおろす。
- ③もちを細かく切る。
- ④フライパンにバター10gを溶かし、鶏肉に焦げ目をつけて取り出す。
- ⑤バター20gとしょうがとにんにくとカレー粉小さじ2を加え、弱火で炒める。
- ⑥いい香りがしたら、にんじん、りんご、ヨーグルト、ケチャップ、コンソメ、天然塩を加える。
- ⑦鶏肉を戻し入れてフタをし、ふつふつさせながら7分煮る。
- ⑧もちとバター20gを加え、さらに3分煮る。
- ⑨混ぜてもちが溶けたらできあがり♪

動画はこちら↓

