

# バターチキンカレー

Time 参考調理時間:約1時間 Kcal 1人あたり:330kcal



これがおすすめ



CO-OP  
イタリア産  
完熟ホールトマト  
400g  
本体価格 110円  
税込価格 118円

大垣市  
TOMATOさん

簡単だからと教えてもらって作ってみたら美味しかったです。

## 材料(4人分)

- 鶏もも肉…1枚
- 玉ねぎ…1個
- チューブにんにく…1cm
- サラダ油…大さじ1
- バター…10g
- トマト缶…1缶
- ケチャップ…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- コンソメ(顆粒)…小さじ1
- 水…200ml
- 牛乳…150ml
- カレールー…25g
- バター…10g

## 作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩をふる。玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏もも肉の両面をパリッと焼き、いったん取り出す。
- ②のフライパンにバター、にんにく、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒め、鶏肉を戻し入れてAを加え、弱火で30分程度煮込む。
- 水分が減ったら、Bを入れ、さらに10分煮込む。

# 豆のキーマカレー

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:307kcal  
※カレーのみ



これがおすすめ



CO-OP  
ミックスビーンズ  
ドライパック  
120g×3  
本体価格 338円  
税込価格 365円

岐阜市  
さと・みさん

豆でかさ増し。栄養UPです。

# みんなのうちのごはん

今月のテーマ /

## わが家のカレーレシピ

具材やスパイス、家庭のこだわりいっぱいの自慢レシピをご紹介します♪

## 材料(4人分)

- 鶏ひき肉…200g
- ミックスビーンズ…120g
- 玉ねぎ…1個
- にんじん…1本
- しょうが…1かけ
- にんにく…1かけ
- カレールー…3皿分
- 水…200ml
- サラダ油…大さじ2

## 作り方

- 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りがたってきたら鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ②に水、ミックスビーンズを加え、煮立ったら1度火を止め、カレールーを入れてよく溶かす。
- 再び火にかけ、とろみが出るまで煮込む。

## 材料(4人分)

- カレーピラフ
- カレー粉…大さじ1
- 米…2合
- 玉ねぎ…1/2個
- コンソメ(顆粒)…大さじ1
- にんじん…1/2本
- グリーンピース…85g
- ウインナー…4本
- バター…10g
- 塩こしょう…適量

- 自家製カレードレッシング
  - ごま油…大さじ1
  - カレー粉…大さじ1
  - 砂糖…小さじ1
  - ポン酢…大さじ1
  - 塩こしょう…適量
- ※材料をすべて合わせ、よく混ぜる。

## 作り方

- 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切り、ウインナーは細かく輪切りにする。
- フライパンにバターを熱し、野菜を炒める。
- 炊飯器に洗った米と水を入れ、ウインナー、カレー粉、コンソメを入れて炊く。
- 炊きあがったら②を加え、全体によく混ぜ塩こしょうで味をととのえる。

これがおすすめ



CO-OP  
あらびきウインナー  
(国産豚使用)  
蔵 90g(標準6本)×2  
本体価格 378円  
税込価格 408円

# 自家製カレードレッシング

Time 参考調理時間:1分 Kcal 1人あたり:39kcal



瑞穂市  
tanacoさん  
何にでも合う、  
万能ドレッシングです。

# カレーピラフ

Time 参考調理時間:約1時間 Kcal 1人あたり:528kcal

恵那市  
万作さん

お米を炊くとき、  
全部の材料を入れて  
炊き込む方法もあります。

## 材料(4人分)

- 鶏もも肉…2枚
- 玉ねぎ…1個
- ナス…2本
- たけのこ水煮…1本
- ほうれんそう…1束
- しょうが…1かけ
- にんにく…1かけ
- サラダ油…大さじ2
- カレー粉…大さじ2
- 豆板醤…小さじ1
- ココナッツミルク…400ml
- 水…100ml
- ナンプラー…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…小さじ1
- パクチー…適量

## 作り方

- 鶏もも肉、野菜は食べやすい大きさに切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、にんにくを炒め、香りがたってきたら鶏もも肉、野菜を入れて炒める。
- ②にカレー粉を加えさらに炒め、豆板醤、ココナッツミルク、水を入れて煮込む。
- ナンプラー、砂糖、塩で味を整え、お好みでパクチーを添える。

これがおすすめ



国内産たけのこ水煮(カット)  
150g(1~3切)  
本体価格 398円  
税込価格 429円

# エスニックカレー

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1人あたり:557kcal  
※カレーのみ



岐阜市  
ありがとうさん

わが家ではナンプラーやココナッツミルクを  
入れてエスニック風に仕上げます。