

仙台病院カレー特集

「バターチキンカレー」

～市販のルーで簡単調理～

PRポイント

トマトとヨーグルトを使ったマイルドで食べやすい味付けのカレー！鶏肉と野菜を煮込んだ、とろとろのカレーは、ご飯にもナンにも合います。「ピリ辛のカレーもいいけど甘口もgood」たまに食べたい味と人気です。

栄養ポイント

トマト水煮缶に豊富なリコピンは、高い抗酸化力を持ち、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く働きがあります。また、リコピンは油と相性が良いため、カレーはリコピンが効率よく摂れる料理としておすすめです。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

鶏もも肉	80 g
ヨーグルト	30 g
玉ねぎ	100 g
じゃが芋	70 g
トマト水煮缶(カット)	100 g
カレールー	12 g
バター、カレー粉、チリパウダー、にんにく、ローリエ、スープストック、中濃ソース、塩、胡椒、生クリーム：適量	

バターチキンカレー レシピ



作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、ヨーグルト、カレー粉をよくもみ、冷蔵庫で漬け込む。
- 2 熱したフライパンにバターをひいて、みじん切りにしたにんにく、チリパウダーを弱火で炒めて、香りを立たせる。
- 3 2に粗みじん切りにした玉ねぎとじゃが芋を加えてしんなりするまで炒める。
- 4 3にトマト水煮、水、ローリエ、スープストックを加えて煮込む。
- 5 4に2の鶏肉を漬けだしごと加えて煮込む。
- 6 5にカレールーを加えて中濃ソース、塩、胡椒で味を整える。
- 7 食器に盛付け、生クリームをかけて出来上がり。