



身近な材料であつという間にできる！みんな大好きバターチキンカレー♪家族からのリクエストが止まらない一品です！バターは一般的なレシピのおよそ半分、そして豆乳を使って生クリーム不使用のため、かなりヘルシーです☆

## 超簡単で本格的！ バターチキンカレー

### 材料：4～5人前

鶏モモ 2枚(約500g)  
お好みでエビ

-A-

塩麴 大さじ1\*  
生姜 2かけ(おろし)  
塩 小さじ1  
カレー粉 大さじ2  
豆乳 100ml

バター 20g  
トマト 大2個  
にんにく 1かけ(みじん)  
生姜 1かけ(みじん)  
豆乳 100ml

\*塩麴がない場合は塩小さじ2でもおいしい

### 作り方

1. 鶏モモは一口サイズに切ってAと混ぜ合わせ、20分以上漬ける。とてもシンプルなカレーのため、鶏肉に下味がしっかりと付くことが大切。
2. トマトは細かく切る。鍋にバターを熱し、にんにく・生姜を香りが出るまで炒めたらトマトを加える。トマトがジュース状になるまで炒めたら、鶏肉を下味の液ごと加えて混ぜる。
3. 豆乳100mlを加えてフタをし、弱火で15分煮る。時々かき混ぜる。
4. 完成。もちろんすぐ食べられますが、一晩おくと更に味がなじんでおいしくなります！多めに作って冷凍しておいても◎