



時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



人気の 本格バターチキンカレー



材 料（4 人分）

鶏もも肉	1 枚（300 ～ 330g）
カットトマト缶	1 缶（400g）
玉ねぎ	小 1/2 個（70g）
牛乳	3/4 カップ（150ml）
カレールウ	2 かけ（35g）
砂糖	大さじ 1
粉チーズ	大さじ 1/2 （なければ省略可能）
中濃ソース	大さじ 1
顆粒状コンソメ	小さじ 1
塩	小さじ 1/4
バター	食卓スプーンでふたすくい （12g：大さじ 1）
しょうが	チューブ 5 センチ
にんにく	チューブ 3 センチ （なければ省略可能）

使用した容器：満水容量 2,200mL の耐熱容器。
（品番 MXP-2200）

作 り 方

- 1 鶏もも肉は 3 ～ 4 センチ角に切る。
玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。
- 2 耐熱ボウルに全ての材料と調味料を入れ、
箸でざっくりかきまぜる。
※カレールウは底にくっついていたら
焦げやすいので耐熱ボウルには触れないようにする。
- 3 両端 2 カ所にスキマをあけてラップをかぶせ、
600w の電子レンジで 16 分加熱する。
※加熱の前にかきまぜた箸は加熱後にそのまま
使用しないでください。洗剤で洗ってから使用するか
別の清潔な箸をお使いください。

※冷蔵保存：4 日間