



暑くなるこれからの季節にピッタリ！簡単本格カレーのレシピをご紹介します。

バターチキンカレー

材料(4人分)

- ・鶏もも肉…300g
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・スパイス
コリアンダー粉(あれば)…少々
ガラムマサラ粉(あれば)…少々
カレー粉…小さじ1
- ・たまねぎ…1個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・コンソメ…小さじ1
- ・カットトマト缶…1/2缶
- ・塩…小さじ1
- ・水…200ml
- ・牛乳…80ml
- ・バター…12g
- ・生クリーム(なければ、コーヒークリーム)…40ml
- ・チャツネ(なければ、ジャムやはちみつ)…大さじ1

作り方

- ①たまねぎは薄切り、鶏肉は食べやすい大きさにする。
- ②鶏肉ににんにく、しょうが、こしょうで下味をつけておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、たまねぎを入れて炒める。透明感が出てきたら鶏肉を入れて炒め、カレー粉、ガラムマサラも加えて炒める。
- ④コンソメ、トマト缶、塩、水、チャツネを加えて煮込む。
- ⑤牛乳、バター、生クリームを加えて一煮立ちさせる。



バターチキンカレーはご家庭でも簡単に作れます。じゃがいも、にんじん、エリンギなどの具材を入れてもおいしいです。カレー粉がなければ、市販のカレールーでも作ることができます。その場合は、塩やコンソメは控えたほうがよいです。にんにくやしょうがは生がおいしいですが、チューブタイプでも可能です。うま味を出すには、具材はよく炒めてから煮込むことや、トマトをよく煮込んで酸味をとばすとよいです。より食べやすい味付けにしたいときには、しょうゆやみりんを少し加えてもよいです。

フレンチトースト風サンドイッチ

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- 食パン(8枚切or10枚切)…4枚
- ハム……………4枚
- とろけるチーズ……………4枚
- トマト……………1/4個
- ピーマン……………1/2個
- 卵……………2個
- 牛乳……………大さじ6
- 塩・こしょう……………少々



作り方 Recipe

1. 食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
2. 卵をとき、牛乳、塩・こしょうを混ぜる。
3. ①を②にくぐらせ、中火のフライパンで両面をこんがり焼く。



はさんで焼くだけと、簡単におしゃれな朝食ができます。甘くないフレンチトースト風のサンドイッチです。食パンは薄い方がはさみやすいです。中身のはさむ具材は、他の物でも構いません。焼くときには、こがさないよう火加減に注意しましょう。