

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ バターチキンカレー

トマトたっぷりでもろやかの中にスパイシーさが光るカレー。焼いた厚揚げにぴったり合います。

準備時間

0分

調理時間

35分

分量

2人分



材料

厚揚げ	2枚
鶏もも肉	250g
トマト缶（ホール）	1缶（400g）
有塩バター	30g
しめじ	80g
まいたけ	80g
豆乳	大4

<A>

プレーンヨーグルト	100g
しょうが	大1
にんにく	大1
鶏ガラスープの素	大1/2
カレー粉	大2
塩	2g

作り方

下準備：フライパンで薄い三角形に切った厚揚げをこんがりするまで焼く

- 1、鶏肉は一口大に切り、Aをもみこみ、15分くらいおく
- 2、熱したフライパンにバターを溶かし、トマト缶を入れ潰し、沸騰したら、鶏ガラスープの素、きのこ類、1の鶏肉を汁ごと加える
- 3、15分中火で煮込んだら、豆乳、塩を加え味を調え、こんがり焼いた厚揚げを添えて完成

※写真のブロッコリーはゆでたもの。色味として加えたので、もしご自宅にあれば足してください(*^-^*)

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

糖質

10.5g

食物繊維

9.1g

788
カロリー

カレーが余ったら、焼いたお肉にかけてもOK

好みの野菜をたくさん入れてもOK(*^-^*)