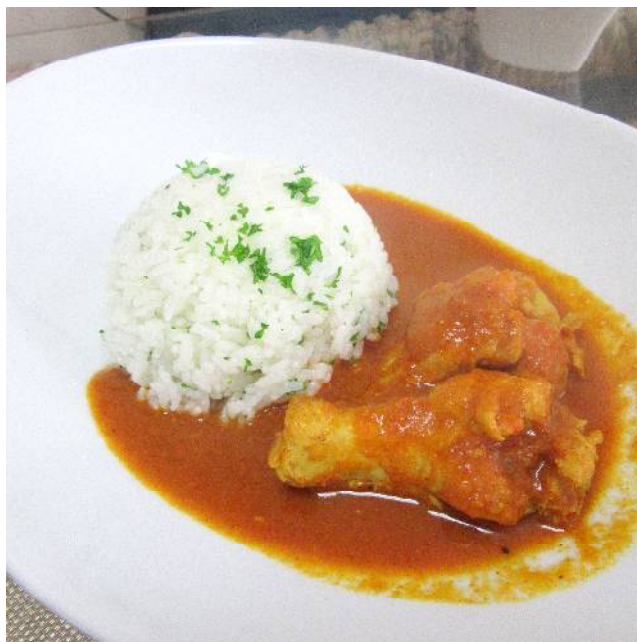


バターチキンカレー

■材料（4人分）

ご飯	800 g	
手羽元	8本	
タマネギ	2個	
ニンニク	ひとかけ	
バター	40 g	
トマトジュース（無塩）	600 c c	
カレー粉	大さじ 3	
塩・こしょう	少々	
コンソメ	1個	
オリーブオイル	適量	
パセリ	適量	



■作り方

- ①手羽本は、塩・こしょうしバットに並べる。
- ②タマネギ、ニンニクはみじん切りし、厚手の鍋にオリーブオイルをひき、茶色くなるまでしっかりと炒める。
- ③フライパンに①の手羽元を入れ、こんがり焼き色が付くように焼く（中まで火が通らなくていい）。
- ④②の鍋に③の手羽元、カレー粉、塩・こしょうを入れ炒める。トマトジュースを加え、沸騰したら弱火にし30分煮込む。
- ⑤最後にバターを入れ出来上がり。
- ⑥パセリライスを作る。炊き上がったご飯にみじん切りのパセリを混ぜ込む。
- ⑦皿にパセリライス、カレーを盛りつける。

【エネルギー657kcal、タンパク質 19.1 g、塩分 1.2 g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純）