

意外と簡単！おうちで本格的な味！

## クセになるスパイスカレー



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 460kcal 食塩相当量 1.9g

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

小麦粉不使用！  
～アレルギー対応シリーズ～

【材料 作りやすい量(3人分)】

* たまねぎ	1個
* 鶏もも肉皮付き	230g
* サラダ油	大さじ1
* おろしにんにく	小さじ1/2
* おろししょうが	小さじ1/2
* コリアンダー(粉)	小さじ1
* クミン(粉)	小さじ1
* ガラムマサラ(粉)	小さじ1
* ターメリック(粉)	小さじ1
* トマト缶(ホール)	1缶(400g)
* 顆粒鶏ガラスープの素	小さじ2
* 砂糖	大さじ2
* 塩	小さじ1/2
* コショウ	少々
* ご飯	茶碗3杯(390g)



A  
B

### 【作り方】

- ① たまねぎは皮をむいてみじん切りに、鶏肉は一口大に切ります。
- ② フライパンに油をひいて熱し、中火でたまねぎを5分ほど炒めます。
- ③ たまねぎが透明になり、しんなりしてきたら鶏肉とAを加えて焦げないように混ぜながら炒めます。
- ④ 鶏肉に火が通ったらBを加えてトマトをつぶしながら混ぜてとろみがつくまで弱火で10分煮込みます。
- ⑤ 塩・コショウで味を調えたらお皿にご飯とカレーを盛り付けます。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

実はとっても簡単にできるスパイスカレー！スパイスは100円ショップなどで少量を安く購入することができますよ。

小麦粉を使用していませんので、アレルギーをお持ちの方や小麦粉を控えている方へもおすすめです。

### 栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士