

疲れていてもこれならできる!
簡単&栄養満点レシピ

NECKENPO
EMPOWER
CLINIC



NECKENPO EMPOWER CLINIC 6月公開

藤井恵先生の神レシピ【レンジだけでできるバターチキンカレー】

※材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし) 1枚(160g)

●プレーンヨーグルト 150g
●トマトペースト 大さじ1
●おろしにんにく 大さじ 1/2
●おろししょうが 大さじ1
●カレー粉 大さじ 1/2~2
●はちみつ 大さじ 1/2

☆塩 小さじ1
☆コショウ 少々

しめじ 1パック
バター 20g
ベビーリーフ 1パック
ブロッコリースプラウト 1パック
ご飯 または ナン 適量

※手順

1. 肉は薄切りにする
2. 耐熱ボウルに肉と☆を入れよく揉みこみ、その後●も加えてよく混ぜる。
(時間がある時は10分以上冷蔵庫で。一晩おいてもよい)
3. ラップせずに、上にほぐしたしめじをのせて
レンジ 600Wで6分加熱。そのまま1分おく
4. 取り出して、バターとまぜる
5. 皿にもり、ご飯またはナン、ベビーリーフ、ブロッコリースプラウトを添える。