



12月2日 1年生



## チキンカレーライス グリーンサラダ

### 【チキンカレーライス】

#### <材料・2人分>

◎鶏もも肉 160g ◎玉ねぎ 1~1/2個 ◎にんにく 1かけ ◎プレーンヨーグルト 30g  
◎ホールトマト 1/2缶 ◎オリーブ油 適量 ◎カレールウ 適量 ◎水 300cc

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩、こしょうをしたあと、プレーンヨーグルトに漬け、よく揉んで30分ほど置く。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにし、鍋にオリーブ油を熱し弱火で炒める。玉ねぎがしんなりとなったら、①をヨーグルトごと入れてしっかり炒める。
- ③ ホールトマトを潰しながら②に加え、さらに水を加えて煮込み、ルウを入れる。

### 【グリーンサラダ】

#### <材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 1枚 ◎キュウリ 1/4本  
〔A〕◎すりごま 大さじ1 ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎醤油 大さじ1/3 ◎酢 大さじ1/3  
◎砂糖 大さじ1/3 ◎塩 少々

#### <作り方>

- ① トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② ドレッシングの材料〔A〕を合わせ、きれいに盛り付けた①の上にかける。