



# 鶏手羽元のアーモンドミルクカレー



## 材料(2人分)

- 鶏手羽元…6本(400g)
- A
  - 塩…1g
  - こしょう…少々
  - 小麦粉…大さじ1
- バター…大さじ1
- にんにく…2かけ スライス
- 玉ねぎ…60g 5mmスライス
- しめじ…80g
- アーモンドミルク(砂糖不使用)…200cc
- B
  - コンソメ…小さじ1
  - カレー粉…小さじ1
- ほうれん草…80g

① 鶏手羽元に④をまぶします。



② フライパンにバターを溶かし、にんにくスライスと①の鶏肉を加えます。フライパンの空いている所に玉ねぎのスライスを入れ、フタをして中火で焼きます。



③ 肉の片面が色付いたら肉をひっくり返し、しめじを加え、フタをして更に焼きます。



④ 肉の裏面に色が付いたらアーモンドミルクと⑤を加え一度沸騰させ、フタをして弱火で15分程煮ます。



⑤ フタをとって中火にして煮詰め、とろみをつけます。(焦がさないように注意します)

⑥ ゆでたほうれん草を添えて出来上がりです。



栄養量  
 ・エネルギー…394kcal ・脂 質…24.9g ・カルシウム…98.6mg ・食物繊維…4.6g  
 ・たんぱく質…29.0g ・炭水化物…12.8 ・ビタミンE…6.7mg ・食塩相当量…1.8