



家族と一緒に囲む食卓で  
試してみたいレシピを  
笠間市ヘルスリーダーの会  
より紹介します



## レンジができる バターチキンカレー

### 材料(4人分)

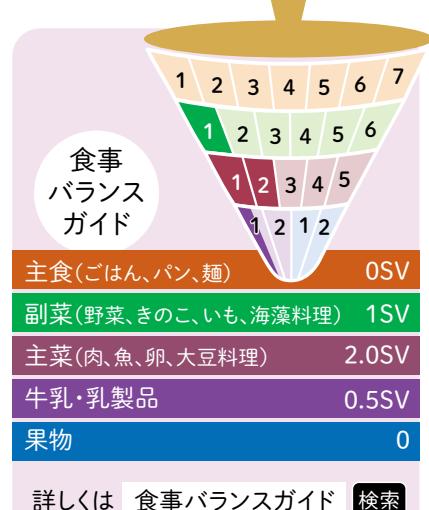
鶏もも肉(一口大) .....	1枚(320g)
カットトマト缶 .....	1缶(400g)
玉ねぎ .....	1/2個(70g)
牛乳 .....	150ml
カレールウ .....	2かけ(35g)
砂糖 .....	大さじ1(9g)
中濃ソース .....	大さじ1(18g)
バター .....	大さじ1/2(6g)
生姜(すりおろす) .....	15g
にんにく(すりおろす) .....	5g

### 作り方

- ① 鶏もも肉は3~4cmの大きさに切る。玉ねぎは更に半分の長さに切り、薄切りにする。
- ② 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ざっくりと混ぜる。
- ③ 両端2か所にすき間をあけてラップをし、電子レンジで700Wで16分間加熱する。  
※家庭の電子レンジによって異なるため、様子を見ながら加熱してください。
- ④ 加熱後、よく混ぜて出来上がり。  
※ボウルは熱くなっているため、火傷に注意してください。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー	284kcal	炭水化物	15.7g
たんぱく質	16.0g	食物繊維	2.1g
脂 質	17.1g	食塩相当量	2.1g



【問い合わせ】保健センター TEL:0296-77-9145

### 笠間焼うつわプレゼント

広報紙の感想を添えて、  
住所・氏名・電話番号を明記のうえ、  
秘書課まではがきでお申し込みください。  
申し込み先:〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号  
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。



申し込み締め切り:  
3月31日(水)必着

提供:佐藤 一正さん(本戸)  
サイズ:約14cm×6cm