

でんし  
電子レンジでできるよ  
バターチキンカレー

おうち時間をプロデュース  
～西脇市こどもプラザ～

ざいりょう りぶん  
材料 (1人分)

○カットトマト (130g)

★紙パックが開けやすくして便利だよ



○焼きとり缶 1缶

★缶づめは開けにくいので十分に気を

○バター 10g～15g

つけてね。大人の人にとり肉55gを

○カレールー 1かけ

しょう油で味つけして焼いてもらっても  
かー☆^d(´▽`)ノ

○砂糖

大さじ 1/2

★トマトのすっぱさをやさしくするために使うよ。

りんごジュース大さじ1でもおいしい～♪



つく かた  
作り方

①耐熱容器に材料を全部入れ、ふんわりラップをする。

②電子レンジの600Wで約5分間加熱して取り出し、ラップを

開けてとろみがつくまでよく混ぜる。

★耐熱容器がとっても熱くなるので、手で直接さわらないでね。



ミトン、タオルを使って容器を持ってね。

★ラップを開けるときは顔を近づけないようにしましょう。

★しっかりと混ぜることで蒸気がとんでとろみがつくよ。

