



■豆腐と枝豆のカレ風サラダ(2人前)

材料：バターチキンカレールー(40g)

枝豆(1カップ)、島豆腐サイコロ切り(1/2丁)、水200cc
オリーブ油(大さじ1)、胡椒少々、レモン汁(小さじ1)

作り方

- ①鍋にバターチキンカレールー、水を200ccを入れて5分煮てグレービーを作る。
 - ②茹でた枝豆、豆腐をボールに入れてオリーブ油、胡椒を混ぜる。
 - ③皿に入れ、上からバターチキンカレールーをかける。
- ※レモンの他にもオレンジやグレープフルーツの酸味も合います。

HP: <http://indomamakitchen.com/>



■アボガドとトマトのサラダ(2人前)

材料：バターチキンカレールー(大さじ1)

アボガド(1/2個)・きゅうり(1/2本)・
レモン(1/4)・トマト(1/2個)それぞれ角切り
オリーブオイル(大さじ1)

作り方(※火を使わない簡単調理！)

アボガド、きゅうり、トマト、レモン汁、オリーブオイル、バターチキンカレールーパウダーを加えて混ぜる。

HP: <http://indomamakitchen.com/>



■ピリ辛餃子(2人前)

材料：チキンカレールー(大さじ3)

ひき肉(100g、キャベツ1/5個(みじん切り)、ニンニク、生姜(各1/2片おろす)、ごま油(大さじ1)、餃子の皮

作り方

- ①ひき肉、キャベツ、にんにく、生姜、ごま油、チキンカレールーを混ぜる。
 - ②餃子の皮に包んで焼く
- ※焼き餃子がおすすめ！

HP: <http://indomamakitchen.com/>



■あじのカレー(3～4人前)

材料：シーフードカレールー(1箱)

あじのぶつ切り(1尾)、生姜(1片細切り)、ししとう(3本)、ココナッツミルク(100g)、水(350ml)

作り方

- ①フライパンにシーフードカレールーと水(350ml)を入れて5分間ひにかける。
 - ②あじのぶつ切り、生姜、ししとう、ココナッツミルクを入れて5分煮る。
 - ③あじに火が通れば出来上がり。
- ※あじ以外でも白魚・青魚を入れてお楽しみいただけます。

HP: <http://indomamakitchen.com/>



■ タンドリーチキン(2人前)

材料：チキンカレールー(大さじ2)

鶏モモ肉 (200g)、ヨーグルト (大さじ2)、ニンニク
生姜 (各1片・おろす)

作り方

- ①鶏モモ肉を食べたい大きさに切る
- ②ヨーグルト、にんにく、生姜、チキンカレールーを混ぜてチキンを漬ける。

- ③210°Cのオーブンで25分焼く

もしくは、トースター、フライパンで焼いても大丈夫！

※アツアツのご飯にのせて丼ぶりにしても美味しい！

※ビールと一緒に！

HP : <http://indomamakitchen.com/>



■ カレーサンド(2人前)

材料：バターチキンカレールー(大さじ2)

ジャガイモ、ししとう、トマト、水 (大さじ2)

サラダ油 (大さじ1)、食パン4枚

作り方

- ①ジャガイモを茹で、角切りにする
- ②フライパンに油をひき、ジャガイモ、ししとう、トマト、バターチキンカレールー、水を加えて炒める。

- ③水分がとんだら火を止める。

- ④食パンに挟んでトースターで焼く。

トースターを使わない場合は食パンにそのまま挟んでも大丈夫！

※お好みでとろけるチーズを挟んでも美味しい

HP : <http://indomamakitchen.com/>



■ カレーハンバーグ(2人前)

材料：チキンカレールー(大さじ2)

ひき肉 (100g)、ニンニク、生姜 (各1片・おろす)

玉ねぎ (1/2個みじん切り)、卵 (1個)、サラダ油 (大さじ1)

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひいてにんにく、生姜、玉ねぎを炒める。

- ②ひき肉、卵、チキンカレールー(大さじ2)を加えて混ぜる

- ③フライパンで焼く

※最後にフライパンに残った肉汁に

チキンカレールーの小さじ1入れて炒めるとスパイスソースが完成！

HP : <http://indomamakitchen.com/>



■ 辛口麻婆豆腐(2人前)

材料：チキンカレールー(大さじ4)

豆腐 (角切り1/2丁)、長ネギ (1/2本みじん切り)

トマト1個 (角切り)、にんにく、生姜 (各1片・おろす)

ごま油 (大さじ1)、ひき肉100g、ごま少々

作り方

- ①フライパンにごま油をひいてにんにく、生姜、長ネギを炒める。

- ②トマトを加えて火が通ったらチキンカレールーを加えて炒める。

- ③ゴマを加える

※お好みで山椒やラー油を加えても美味しい

HP : <http://indomamakitchen.com/>