

# GABAN®

## バターチキンカレー



シンプルなバターチキンカレー。辛すぎないのでお子様にもぴったりの味。  
本格感を高めたい場合は、ホールスパイスや仕上げのガラムマサラ®で香りづけを！

### 🍲 材料（4人分）

鶏もも肉…500g

A **GABAN® 特製カレーパウダー**…5g  
プレーンヨーグルト…100g  
おろしにんにく…5g  
おろししょうが…5g

玉ねぎ…400g

バター…40g

ホールのトマト水煮缶…200g

**GABAN® 特製カレーパウダー**…15g

水…150ml

固形コンソメ…1個

**GABAN® フルーツチャツネ**…20g

生クリーム…100ml

塩…適量

### 🍲 レシピ（所要時間：60分）

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、Aを揉みこみ、2時間ほど冷蔵庫でなじませる。
- ② 厚手の鍋または深型のフライパンにバター、粗みじん切りにした玉ねぎを入れてあめ色になるまで30分ほど炒める。
- ③ ②に、ホールのトマトを潰し入れて炒め、続けてカレー粉を加え、焦がさないようにカレーの香りが立ってくるまでよく炒める。
- ④ ③に水と固形コンソメを加え、沸騰したら①の鶏肉とチャツネを加えて混ぜる。
- ⑤ 再び沸騰したら火を弱め、とろみが出るまで20分ほど煮込み、生クリームを加えて煮立たせないように10分ほど煮て、塩で味を調える。