

調理時間

約 10 分

バターチキンカレー & ナン



アレルギー物質を含む食品	
バターチキンカレー	…………… 乳成分
ナン	…………… 小麦

- 下ごしらえ** ㉞ ナンは解凍する。
電子レンジで温めると更においしくお召し上がりいただけます
- ㉟ ①で使用する湯を沸かす。

バターチキンカレー&ナン

- ① オクラは㉟の湯でさっとゆで、取り出す。(湯は取っておく)
- ② バターチキンカレーは凍ったまま、袋ごと①の湯で湯煎(約5分)
- ③ コーンはラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)
オクラは縦半分に切り、サニーレタスはちぎる。
- ④ ②、㉞、お好みでご飯を盛り、③、人参を添え、お好みのドレッシングをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
バターチキンカレー (180g) (冷凍)	2 袋	3 袋	4 袋
ナン (70g) (冷凍)	2 枚	3 枚	4 枚
サニーレタス又葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
カーネルコーン (冷凍)	20g	20g	30g
カット人参 (千切り)	30g	40g	60g
オクラ (冷蔵)	2 本	3 本	4 本
お好みのドレッシング	適量	適量	適量