

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

バターチキンカレー&ナン

- ア** 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
- イ** ①で使用する湯を沸かす。
- ① オクラは**イ**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、**ア**、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