

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

☐ 493kcal ☑ 17.6g ☑ 26.3g ☑ 47.2g ☑ 2.7g

バターチキンカレー&ナン

- ア ナンは解凍する。
- 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（湯は取っておく）、取り出す。
- 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、お好みで温かいご飯を盛り、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	2本	3本	4本
お好みのドレッシング	適量	適量	適量