

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

## じゃがバターチキン

1人前 212kcal

食塩相当量: 1.9g

調理例



100kcal

マイサイズ

塩分 1.9g

バターチキンカレー 中辛

じっくり煮込んだトマトとバターのコク

保存料・合成着色料不使用

120g / 1人前

## 材料

マイサイズ バターチキンカレー	1箱
じゃがいも(男爵) 1個	150g
パセリ	お好みで

## 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、濡らしたペーパータオルで包み、その上からラップで包み、レンジ加熱(目安:5分)する。
- ② ①のじゃがいもに十字に切れ目を入れ、器に盛る。
- ③ マイサイズバターチキンカレーをレンジ加熱し(目安:1分)②の上にかけて、お好みでパセリを散らす。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。