

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

## チキンとアスパラのクリーミーカレー

1人前 256kcal

食塩相当量: 2.1g

調理例



## 材料

|             |      |
|-------------|------|
| マイサイズ 欧風カレー | 1箱   |
| 鶏むね肉(皮なし)   | 80g  |
| アスパラ        | 1本   |
| 牛乳          | 80ml |
| 粗挽き黒こしょう    | お好みで |

## 作り方

- 鶏むね肉は6等分、アスパラは斜めにスライスする。
- 鍋に牛乳、鶏むね肉を入れ、中火にかけ沸騰したら火を弱める。
- ②にマイサイズ 欧風カレー、アスパラを加えて弱火で3分程度、アスパラに火が通るまで加熱する。
- お好みで粗挽き黒こしょうをふる。