

今までのレシピはHPに掲載中/ぜひチェックしてみてくださいね



ママの晴れごはん 検索  
http://www.k-hamashima.co.jp

vol.15 ママの晴れごはん  
- 野菜が好きなママのレシピ集 -

完成イメージ



目安:50分

# 優しい味付け! お子様チキンカレー

**材料** 4人分 (カッコ内は、おおよその目安です)

- カレールウ(S&Bカレーの王子さま 顆粒) ..... 1箱 4袋入り
- 鶏もも肉 ..... 2枚(450~550g)
- サラダ油 ..... 小さじ2
- タマネギ ..... 中1個(200g)
- ジャガイモ ..... 中1/2個(100g)
- ニンジン ..... 1本(150~180g)
- ヨーグルト(無糖) ..... 1パック(400g)
- チキンコンソメ ..... 1個
- カットマト缶(トマトピューレ漬け) ... 1缶(400g)
- 水 ..... 600cc
- 牛乳 ..... 100cc

- A** パナナ ..... 3本(400~450g)
- バター ..... 20g



※1歳未満のお子さんの場合は、**カレーは食べられない**ので、月齢に合わせて食べさせてね。

**作り方**

- ★ タマネギ・ジャガイモを1.5cm角に切る。鶏もも肉は、2cmの大きさに切る。ニンジンは、すり下ろす。**A**パナナは潰して、バターでしっかり炒める。
- ★ 鍋にサラダ油を入れ、タマネギ、ジャガイモ、鶏もも肉、ニンジンの順に炒め、タマネギが透き通ったら火を止めてヨーグルトを入れよく混ぜる。
- ★ チキンコンソメ、カットマト缶、水を入れ火にかける。沸騰したらあくを取り、15分程、中火の弱火で煮て火を通す。
- ★ 全体に火が通ったら火を止め、牛乳、カレールウ、**A**を入れさらに5分ほど煮て出来上がり。

**晴れママポイント**

子ども用カレールウを上手に利用しよう



今回は、唐辛子不使用のエスピー食品S&Bカレーの王子さま顆粒タイプ(アレルギー特定原材料27品目不使用)を使用しました。

大人向けに辛さをプラスしたい時は、ガラムマサラをかけるのもおすすめ。



⚠️ レシピはアレンジを加え乳製品やパナナなどを使用しています。アレルギーのあるお子さんの場合は、材料にご注意ください。

今回の盛り付け



カレーの海をイルカが泳いでいるイメージで作りました

②大人も子どもも同じ口の鍋で出来ます。  
大人の方は、皿に取り分けた後、ガラムマサラを振りかけるとスパイシーになります。

**Q. 今回のポイントは?**  
A. ①唐辛子不使用のカレールウを使用し、優しい味にしました。

**Q. カレーって何歳から食べられるの?**  
A. 基本的には、1歳から食べられますが、3歳未満はまだ消化機能も未熟なので唐辛子などの刺激物や脂肪の多い大人用のルウは避け、子ども用のカレールウをお使いください。

晴れママ Q&A



晴れママ 前田 茂子

濱島印刷株式会社代表取締役専務 子育て発達支援コーディネーター フードコーディネーター

「お子様チキンカレー」

bon appetit!

Creceer プレセール

Bon