

さっぱりカレーにブロッコリーの甘みがアクセント

ブロッコリーと鶏肉のサラサラカレー



レシピ提供：岩崎啓子

🕒 調理時間：20分

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料 (2人分)

ブロッコリー …… ½ 株
鶏もも肉 …… 1 枚 (250g)
玉ねぎ …… ½ 個
カレー粉 …… 大さじ 1 ⅓
トマトジュース
…………… 1 缶 (190g)

その他のブロッコリーメニューも紹介しています。

知ろう! 食べよう!
ブロッコリー大好き!

www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/

