

静岡いっぱいトマトチキンカレー

小笠高校

農業科学系列



材料と分量 (6皿分)

カレールー 230g程度

トマト2こ (湯むきするとよい)

タマネギ1こ、ジャガイモ2こ

ニンジン1/3本、鶏もも肉1枚

うずらの卵8こ、メキャベツ4こ

エダマメ 30g

サラダ油 適量、水 600cc

砂糖小さじ1 (メキャベツ下ゆで用)

ごはん (3合程度)、福神漬 適量

作り方（料理時間 約45分）

- ① タマネギはみじん切り、トマト、ジャガイモは角切り、ニンジンはいちょう切り、鶏もも肉は1口大に切っておく。（野菜の大きさはお好みで）
メキャベツは半分に切り、砂糖小さじ1を入れたお湯（500ml程度）で3分間下茹でする。
- ② 鍋にトマトの半分、タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、鶏もも肉を中火で焦がさないようにじっくり炒めてから、水を加えて中火で煮こむ。
- ③ 具に火が通ったら、ルーを入れ溶かしながら弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④ 残りのトマト、下茹でしたメキャベツ、水気をきったうずらの卵を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 皿にライスを盛り付け、カレーをかける。エダマメをトッピングし、福神漬を添える。

（市販のルーの分量のうち、トマトから水分が出るので、50mlの水を減らしてください。）

トマトをベースとした、さっぱりとしたチキンカレーです。静岡特産の野菜をたくさん使いました。メキャベツとうずらの卵がコロコロとして、見た目もカラフルでかわいい栄養満点カレーです。