

鶏肉のトマトカレースープ



材 料(4人分)

- ・ トマト 3 個
- ・ 鶏モモ肉 400 g
- ・ タマネギ 中2個
- ・ ピーマン 2個
- ・ カレールー 4人分
- ・ ニンニク (みじん切り) 小さじ2
- ・ パセリ 適量
- ・ 水 800cc
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ 小麦粉 少々
- ・ サラダ油 適量

作り方

- ① トマトを湯むきし、種を取りざく切りにする。
- ② タマネギを薄切りにする。
- ③ 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ④ ③に小麦粉をまぶし、サラダ油大さじ2を熱したフライパンで焼く。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ニンニクとタマネギを薄いキツネ色になるまで炒めたら、トマトの半量を加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に④の鶏肉と水を加え、沸騰させてあくを取り少し煮込む。
- ⑦ ⑥にカレールーを加え、残りのトマトを入れて5分ほど煮込んだら、塩・こしょうで味を調える。
- ⑧ 皿に盛り、パセリをふる。