

## トマト缶でつくるトマトカレー

### 【材料 (4人分)】

鶏もも肉	300g
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
トマト缶 (ホールタイプ)	1缶 (400g)
水	200cc
おろしにんにく	約3g
おろししょうが	約3g
ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
カレールウ	60g
カレー粉	お好みの量
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1



### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大、にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮がパリッとなるまで炒め、一度取り出しておく。
- ③ 鶏もも肉を炒めた鍋に、たまねぎを入れ、色が変わるまでよく炒める。
- ④ ③の中に、にんじんも入れよく炒める。  
食材に火が通ったらトマト缶、水、にんにく、しょうが、鶏肉、カレールウを入れてよく煮込む。  
(※ホール缶のトマトはつぶしながら。)
- ⑤ 仕上げにウスターソース、ケチャップ、カレー粉、こしょうで味を整えて出来上がり。

トマトの酸味が暑い季節にぴったりのカレーです。  
辛さはお好みで調節してみてください。  
カレールウを使わずにスパイスから作ってみるのもいいですね。