



ミルクたっぷり クリーミートマトカレー

上野 実奈子

材料・分量(4人分)

鶏もも肉	400g	A	カレールウ	20g(1片分)
塩	少々		バター	20g
こしょう	少々		とろけるチーズ	25g
バター	10g		牛乳	300ml
にんにく(チューブ)	2cm分		ブラックペッパー	少々
玉ねぎ	中2個(300g程度)		ご飯	720g
コンソメ	小さじ2		水	1L
塩	少々		塩	小さじ1
砂糖	小さじ1		アスパラガス	5本(70g程度)
トマト缶(カット)	300g		粉末パセリ	適量
ケチャップ	大さじ1	生クリーム	20ml	

作り方(時間:55分)

- ① 皮を取り一口大に切った鶏肉に塩、こしょうをふりかけ手でなじませる。フライパンに鶏肉をならべ、弱火～中火で熱し、両面の色が変わるまで焼き、鶏肉を一旦とりだす。
- ② フライパンはそのままで、バター(10g)とにんにくを中火で熱して、薄切りにした玉ねぎを炒める。しんなりするまで炒めたら鶏肉をもどす。
- ③ 火を弱火にしてAを加えて20分煮込む。時々かき混ぜる。
- ④ 鍋に水を沸騰させ、塩(小さじ1)、3cmのななめ切りにしたアスパラガスを入れて軽く混ぜたら、1分30秒茹でる。茹で終わったら、ざるにあげて湯を切る。
- ⑤ ご飯を茶碗型の器に入れ、大きい皿に逆さに置いて型をぬく。ご飯の上にパセリをちらし、ご飯のまわりにルウを盛り、生クリームをかけ、アスパラガスをのせたら完成。

セールスポイント

鶏肉を炒めるときに火を通しきらず色が変わる程度にすることで煮込んだときにちょうどよく火が通り、やわらかく仕上がるようにしました。

チーズを入れることでルウにコクがでます。フライパンを使用することで均一に熱が通りやすいようにしました。