

とまと チキンカレー

(6人分)



材料

曾爾高原とまと	3個
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	2個
じゃがいも	2個
にんじん	1本
市販のカレー粉	150g
サラダ油	大さじ1
水	500ml

作り方

1. 鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った鶏もも肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒める。
2. 曾爾高原とまと2個を一口大に切り、鍋に入れて、水を加える。
3. 具材が柔らかくなるまで、約20分煮込む。
4. カレー粉を割り入れて溶かし、さらに約10分煮込む。
5. 残りの曾爾高原とまとを一口大に切って、直前に入れる。