

たっぷりトマトのチキンカレー

滋賀県産の
トマトを
使った

コブ
安心
野菜



1パック1~2枚入

950 冷蔵 毎週 企画 滋賀県・シガポートリー

滋賀県産鶏もも

250g
(100gあたり本体168円) 本体 **418円**
(税込 451円)

開放鶏舎で約65日間育てた滋賀県産鶏のモモ肉です。

消費期限:お届け日翌日

滋賀県産のトマトをたっぷり使い素材の味を活かしました。シンプルですが味わい深いカレーです。

《材 料》

950 滋賀県産鶏もも … 250g
122 産直 ミディトマト … 200g
オリーブオイル … 大さじ1+1/2
玉ねぎ(うす切) … 小2個分
にんにく・土生姜(おろす) … 各1/2片分

(2~3人分)

カレー粉・小麦粉 … 各大さじ2
塩・胡椒 … 各適宜
ご飯 … 適宜

A コンソメ … 1個
塩 … 小さじ1/3
ウスターソース・醤油 … 各小さじ1

《作り方》

- 1 鶏肉は大きめのひと口大に切って塩・胡椒各少々をすり込んでおく。トマトはへたを取ってざく切りにする。
- 2 フライパンに油大さじ1を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらにんにくと土生姜を加えてさらに炒める。カレー粉、小麦粉を順に加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、いったん取り出す。
- 3 ②のフライパンをきれいにして残りの油を熱し、鶏肉の皮を下にして並べる。全体に軽く焦げ目が付いたら余分な油をふき取り、②と水300mlを加えてよく混ぜる。Aとトマトを加えてアクを取りながら弱めの中火で10分位煮込み、塩と胡椒で味を調える。



122 次回:5月 3回

多少のキズはご了承ください。

5~10玉程度

滋賀県 滋賀有機ネットワーク・長崎県 ながさき南部生産組合

産直 ミディトマト

200g前後

ミニトマトに比べやわらかめで、果皮の色に濃淡があります。

本体 **198円**
(税込 214円)