



巡視船もとうら

# チキンカレー

〔べろうま海保カレー〕

稚内海上保安部

巡視船もとうら

令和元年 10 月

# べろうま海保カレー第2弾

普段、巡視船もとうら乗組員がかき込みながら食べている美味しいチキンカレー



## 材料（4人分）

鶏肉400g、玉ねぎ2個、じゃが芋2個、人参1/3本、りんご1/4個、バター50g、サラダ油少々、コンソメ少々、ケチャップ少々、ウスターソース少々、はちみつ少々、ガラムマサラ少々、砂糖少々、カレーパウダー少々、カレールー1/2箱、カレーフレーク少々

## もとうらチキンカレーの作り方

(以下の写真はもとうら乗組員の昼食になるカレー作りの様子を撮影したものです。)

### 1 材料を切る。

鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋を一口大に切る。

人参はみじん切り、りんごはすりおろす。



### 2 玉ねぎ、鶏肉を炒める。

鍋にバターをひき、サラダ油少々を入れ、玉ねぎをあめ色になるまで炒める。その後、カレーパウダー、鶏肉を入れ炒める。



- 3 水を入れたら火にかけ、コンソメ、ガラムマサラ、ケチャップ、ウスターソースを入れる。  
その後煮立ったらアクを取る。



- 4 人参を入れ、人参が柔らかくなったら、じゃが芋を入れ火を通す。  
じゃが芋に火が通ったら、ハチミツを入れ火を止める。  
カレールー、カレーフレーク、砂糖、摩り下ろしたりんごを入れる。  
ある程度硬さを見て良かったら、再度火を少し入れて完成。



5 完成した状態



6 皿に盛り付けた状態



7 サラダ、コロッケなども添えてさらに栄養たっぷり。

