

# 鳥羽海上保安部所属 巡視艇しののめ

## トマトと生クリームの土星カレー



### 材料（4人前）

- ・鶏むね肉（皮なし）…400g
- ・カットトマト缶…2缶
- ・にんにく…3片
- ・生クリーム…100ml
- ・ウスターソース…少々
- ・しょうゆ…少々
- ・玉ネギ…1個
- ・有塩バター…60g
- ・カレールー…4片
- ・ガラムマサラ…適量
- ・ナツメグ…適量
- ・パセリ（粉）…少々

### 作り方

1. 玉ネギは、粗めのみじん切り、鶏むね肉は一口サイズに切る。
2. にんにくをみじん切りにし、バターを溶かした鍋で炒める。
3. 鍋に玉ネギを入れて、やわらかくなるまで炒め、ボールに取り出す。
4. 同じ鍋に、鶏むね肉を入れ、よく炒める。

5. 肉に鶏むね肉に火が通ったら、炒めた玉ネギを鍋に戻し、カットトマトを入れる。
6. ふつふつと煮立ってきたら、カレールーと生クリームを入れる。
7. ウスターソースとガラムマサラ等で味を調える。
8. 皿にご飯を盛り付け、パセリをかけて、囲うようにカレーをかけたら完成。

#### ひとこと

1. 玉ネギは、少し大きめのほうが、存在感が出て美味しいと思います。
2. カレーの味は濃くないので、もっとカレー感が欲しければ、お好みでカレールーを足してください。
3. 盛り付け時に、カレーの上に生クリームをスプーンで少し足らすと、見栄えが良くなります。