

一味ちがう シーフードカレー

献立

シーフードカレー
盛合せサラダ
ヨーグルト

肉料理が多くないがち。
大好きなカレーだから
こそ、お魚メニューに！



〈シーフードカレーの作り方〉

- ① イカ、カジキは2cm角の細の目に切る。
- ② 熱したフライパンに、バターを入れ、みじん切りにしたにんにくを入れ、むきエビ、イカ、カジキマグロを入れて炒め、香りが出たら白ワインをふり入れて火を止める。
- ③ 煮込み用の鍋にサラダ油を入れて熱し、くし型に切ったたまねぎ、乱切りのにんじん、じゃがいもを入れて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に、トマトケチャップ、カレールーを加えてとろみ出てきたら、①のシーフードを加えて、全体に味がなじんだら出来上がり。

シーフードカレー 材料 (5人分)

むきエビ	150g	たまねぎ	250g
モンゴウイカ	100g	にんじん	150g
カジキマグロ	150g	じゃがいも	250g
バター	10g	サラダ油	10g
にんにく	少々	トマトケチャップ	30g
白ワイン	20g	カレールー(市販)	5人前