

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

おもてなし

シーフードカレー レシピ



ごちそうシーフードカレー



《材料：4人分》

A
いか……………小2はい
ほたて……………8個
有頭えび……………大4尾
塩……………少々
こしょう……………少々
ニンニク……………2片
赤唐辛子……………1本
オリーブ油……………大さじ2
白ワイン……………大さじ1

B
タマネギ……………1個
ニンニク……………2片
しょうが……………2片
ガラムマサラ……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ2
白ワイン……………200ml

C
トマト水煮缶詰……………1/2缶
ローリエ……………2枚
水……………1カップ

D
カレーパウダー……………80g
ガラムマサラ……………小さじ1/4

ターメリックライス
E
米……………2合
塩……………小さじ1/2
ターメリック……………小さじ1/2
バター……………20g
ローリエ……………1枚
パセリ……………適量

【1人あたり エネルギー 526cal 塩分 3.9g 1食分 278円】

- ①ターメリックライスを炊く。(普通の水加減で、Eを加えて炊く。)
- ②Bの野菜はみじん切りにする。
- ③いかは、足とわたをぬく。胴の部分は皮をむいて、1センチの輪切り。足は3センチ長さに切る。わた袋から、目がついている部分を切り落とす。
- ④えびは、頭と尾を残して殻をむき、背わたを除く。
- ⑤②の胴の部分、ほたて、③に塩・こしょうをする。
- ⑥厚手の鍋に、オリーブ油と②、ガラムマサラを入れ、強めの中火で約5分炒める。中身用のいかといかのわたを加え、わた袋をつぶしながら軽く炒める。
- ⑦白ワインを加え、一煮立ちしたら、Cを加え、強火で煮る。
- ⑧Dを加えて、さらに3分ほど煮る。
- ⑨フライパンにオリーブ油とAを入れて弱火で温め、香りがでてきたら、トッピング用のいか・ホタテ・えびを、中火で焼く。軽く焼き色がついたらワインを振って別皿にとる。(えびが大きいときは、弱火で蒸し焼きにする。)
- ⑩皿にターメリックライスをよそい、カレーをかけ、⑨のをせる。パセリをちぎって上から振る。

シーフードのうまみたっぷりのごちそうカレー
是非 お楽しみください

千切りコールスローサラダ



《材料：4人分》

キャベツ……………300g
セロリ……………60g
玉ねぎ……………60g
塩……………小さじ1/2

ドレッシング
粒マスタード……………小さじ4
酢……………大さじ2
砂糖……………少々
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ2

【1人あたり エネルギー 100cal 塩分 1.2g 1食分 50円】

- ①野菜はすべて千切りにして合わせる。食塩を加えてもみしんなりしてきたら、水気を絞る。
- ②ドレッシングの材料を合わせ、野菜を合える。

マスタードがきいた酸味のあるサラダ カレーにぴったり!

ラッシー&マンゴーラッシー



《材料：4人分》

プレーンヨーグルト……………200g
砂糖……………大さじ4
レモン汁……………小さじ1
水……………160cc

マンゴーラッシー
【材料：4人分】
プレーンヨーグルト……………200g
砂糖……………大さじ4
レモン汁……………小さじ1
マンゴージュース……………160cc

【1人あたり エネルギー 72cal 塩分 0.05g 1食分 23円】

- ①ヨーグルトに砂糖とレモン汁を加えて混ぜる。分量の水を加える。
- ②氷を入れたグラスに注ぐ。
※水の代わりにマンゴージュースで割ってもおいしい。

シンプルなプレーンはさっぱりと、マンゴーラッシーは濃厚な味で楽しませてください。
味を変えていろいろお楽しみください カレーの後は是非、どうぞ!!