

海老の風味たっぷり!

簡単! 海老と夏野菜のカレー



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

トッピングの焼き野菜は、あまり触らずじっくり焼くのがポイント。夏野菜はお好みで茄子、トマト、コーン、枝豆など彩りよく組み合わせてください。

材料(3人分)

海老 15尾
玉ねぎ 1個
かぼちゃ 60g
オクラ 3本
油 大さじ1

カットトマト缶 1缶(400g)
水 100ml
カレールー 2かけ
ブイヨン(固形) 1個
温かいご飯 3人分

- 1 海老は背ワタと殻を取る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 かぼちゃは薄切りにし、オクラはヘタとガクを取って縦半分に切る。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、**1**を炒める。
海老の色が変わってきたら端に寄せ、空いたところに**2**を並べる。
両面焼き色がつくまで焼いたら取り出す。
- 4 **A**を加えて煮立て、混ぜながらとろみがつくまで弱火で煮込む。
- 5 器にご飯と**4**を盛り、**3**のかぼちゃ、オクラを添える。