

料理名

エビカレー



2人前

調理時間 約25分間



作り方

1. フライパンにオリーブオイルを敷き、むきエビ、イカを炒める。
2. 玉ねぎはスライスして1に加えて、しんなりするまで炒め、塩、カレー粉を加えておく。
3. アメリケヌソース、ヨーグルト、水を加えて5～6分煮こむ。汁気がなくなるようなら水を加える。
4. 器にご飯を盛り、カレーを掛け、上からパセリなどをちらす。

材料

むきエビ	60 g / 6尾
イカ	40 g
玉ねぎ	80 g
アメリケヌソース	120 g
カレー粉	4 g (小さじ2)
ヨーグルト	60 g
水	30ml
塩	2 g (小さじ1/3)
ご飯	300 g
オリーブオイル	10ml
パセリなど	適宜