

*シーフードスープカレー

<主な材料・4人分>

有頭えび 4尾
生タラ 4切
あさり 200g
にんにく 1片
たまねぎ 1/2個
黄パプリカ 1/4個
ミニトマト 4個
ブロッコリー 1/10株
オリーブ油 大さじ1
白ワイン 50ml
カレー粉 大さじ1

A

水 450ml
はちみつ 小さじ1
塩 小さじ2/3
タイム 適量
ごはん 4杯 (840g)



<作り方>

- ① にんにくと玉ねぎはみじん切り、パプリカは乱切り、ミニトマトは半分に切る。
ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ② 有頭えびはひげを切り、背の方から包丁で切り開き、背ワタを取り除き、洗って水気を除いておく。たらは塩（分量外）をふり、10分置いて水気をキッチンペーパーでおさえる。あさは塩抜きする。
- ③ 鍋にあさと白ワインを入れ、ふたをしてあさりの口が開くまで蒸し、取り出して汁と貝に分ける。
- ④ 同じ鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで熱して、玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒める。
- ⑤ えびとたら、カレー粉を加えて炒め、Aと③、パプリカを加えて、中火で15分煮る。
- ⑥ ミニトマトとブロッコリーを加えて軽く混ぜ、器に盛り付ける。

エネルギー 501kcal 蛋白質 14.3g 塩分 2.3g