

米料理

エビとトマトの本格スパイスカレー

<主な材料・2人分>

ご飯	400g
殻付きエビ	6尾
酒	小さじ1
トマト	1個
トマト缶	2分の1缶
タマネギ	2分の1個
ニンニク	1片
ショウガ	1片
パセリのみじん切り	適量
サラダ油	大さじ1
粗びき黒こしょう	適量

<A>

クミンパウダー	小さじ2分の1
カレー粉	大さじ2分の1
固形コンソメ	2分の1個
蜂蜜	小さじ2分の1
塩	小さじ2分の1
好みにチリパウダー	小さじ2分の1



<作り方>

- ①エビは尾を残して殻をむき、背わたを取り、塩（分量外）をふる。ペーパータオルで水気を拭き取り、酒をふっておく。
- ②ニンニク、ショウガはすりおろす。タマネギは薄切りにし、トマトは8等分のくし形にする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、タマネギがきつね色になるまでよく炒める。ニンニクとショウガを加え、水分を飛ばす。
- ④トマトとトマト缶を加えて混ぜ合わせ、水2カップ加え10分ほど煮詰める。
- ⑤<A>を加え混ぜ合わせ、エビを加え一煮立ちさせる。粗びき黒こしょうを加え、パセリを振りご飯と共に盛り付ける。

【エネルギー 478kcal 蛋白質 17.5g 塩分 0.9g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)