

濃厚海老カレー

材料 4人分

ごはん	4杯分
有頭海老	12尾
白ワイン	1カップ
玉ねぎ	2個
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
バター	30g
カレーパウダー	大さじ2
ガランマサラ	少々
カットトマト缶	1缶
塩	小さじ1



作り方

- ① 有頭海老は殻と背ワタを取る。玉ねぎはフードプロセッサーにかけみじん切りにする。
- ② フライパンに海老の殻をと頭を入れ炒め、白ワインを加え煮立てる。ざるに上げ、上からエビのエキスがでるようマッシャーなどでつぶしながら汁をボウルに取る。
- ③ 鍋にサラダ油、みじん切りした生姜とにんにくを入れ熱し、香りが立ってきたら①の玉ねぎを入れよく炒める。
- ④ ③に②の汁、トマト缶、カレーパウダーガランマサラ、塩を加え、かき混ぜながら 2/3の量になるまで煮詰める。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、エビを焼き、バターも一緒に④に加える。エビに火が入ったら火を止める。
- ⑥ パセリはみじん切りし、ごはんとは混ぜ合わせる。パセリライスを用意し、⑤のカレーをかける。

一人分栄養価 570kcal 蛋白質 18.2g 塩分 1.6g