

低カロリー：主菜

「海老とカリフラワーのヨーグルトカレー」

油もルーも使用しないことで、低カロリーなカレーになり、電子レンジでの調理のため簡単に作ることができます。

<主な材料・2人分>

・冷凍むき海老（大）	10尾
・トマト	1個
・カリフラワー	1/2株
・玉葱	1/4個
・にんにく、生姜	各1かけ分
・片栗粉	大さじ2
・A プレーンヨーグルト	50g
・A カレー粉	大さじ1
・A 塩	小さじ1/2
・A 砂糖	小さじ1/2
・A こしょう	少々
・ご飯	茶碗2杯



<作り方>

- ① えびは解凍し、ボールに入れて片栗粉大さじ2を加えて揉み込み、流水でよく洗って水気を拭く。
- ② トマトはへたを取って乱切りにし、カリフラワーは洗って小房に分けておく。玉葱、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ③ 耐熱ボールにAを入れて混ぜ、トマト、カリフラワー、玉葱、にんにく、生姜を加えてさっと混ぜ、えびをのせる。ふんわりとラップをかけて電子レンジで6分ほど加熱し、取り出してよく混ぜる。さらに3分加熱する。
- ④ お皿にご飯とともに盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 488kcal 蛋白質 27.1g 塩分 1.5g