

子どもと作る!
時短!

夏野菜のシーフードカレー 洋

豆知識

毎日忙しいママの強い味方!
「シーフードミックス」を使ったお手軽カレーです。
星形に野菜を切り抜く作業には、お子様も大喜び★

Point

シーフードミックスは半解凍にすることでうまみを逃さず、時短にできます♪
早く火が通る野菜を使用して、更なる時短を!

RECIPE

材料 4人分

シーフードミックス(冷凍) …… 300g
赤パプリカ …… 1個
黄パプリカ …… 1個
なす …… 3本
オクラ …… 8本

サラダ油 …… 大さじ1/2、大さじ1
白ワイン …… 大さじ1
カレールー …… 1/2箱
水 …… 適量
ごはん …… 適量
パセリ …… 適量

作り方

- ① シーフードミックスを半解凍する。パプリカは半分に切り、種とヘタを取り、星形で抜く。
なすは1cmの半月切りにし、オクラはヘタを切り落とし、1cmの小口切りにする。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1/2をひき、中火で加熱し、シーフードミックスを加える。白ワインを加え、蓋をして2分間蒸し焼きにし、一度取り出す。
- ③ 同じ鍋にサラダ油大さじ1をひき、中火で加熱し、なすを加えさっと炒める。カレールーの表示通りの水を加え、沸騰したら蓋をして弱火で5分煮る。
- ④ 火を止め、カレールー、パプリカ、オクラ、シーフードミックスを入れ、混ぜる。再度5分程煮る。
- ⑤ 器にごはん、シーフードカレーを盛り、パセリを散らす。

