

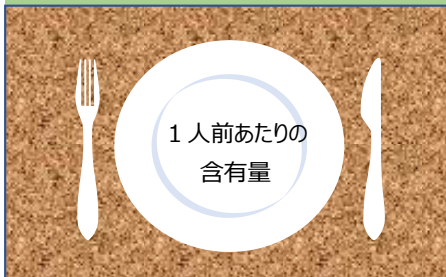


海軍シーフードカレー

2023/5/15

| 材料 | 4 | 人前 | 調味料 | | |
|---------|-----|----|--------|-----|-----|
| つぼイカ | 0.5 | 杯 | カレールー | パック | 0.5 |
| ホタテ貝 | 4 | 個 | ローリエの葉 | 適量 | 0 |
| えび | 4 | 尾 | バター | 大さじ | 1 |
| あさりのむき身 | 20 | g | 白ワイン | cc | 100 |
| 玉ねぎ | 2 | 個 | | | |
| 人参 | 0.5 | 本 | | | |
| 馬鈴薯 | 1 | 個 | | | |
| ごはん | 150 | g | | | |

栄養成分表



580

Kcal
エネルギー

115.6

ミリグラム
コレステロール

82.5

グラム
炭水化物

3.5

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 予め材料を切る。馬鈴薯は切ってから水にさらしておく。
- ② バターで玉ねぎを飴色になるまでよく炒める。
- ③ 馬鈴薯を浮いてくるまで揚げる。
- ④ 馬鈴薯、人参を炒める。
- ⑤ 水を入れ沸騰したらローリエの葉を入れ、20分程度煮込む。煮込み終わったらカレールーを入れ、味を調整する。
- ⑥ つぼイカ、えび、あさりのむき身、ホタテ貝を白ワインで蒸す。
- ⑦ ルーを入れたカレーに、上記の魚介類を入れる。