



今夜の一品にいかがですか？

夏トマトのさっぱりシーフードカレー

【 材料（4人分） 】

- ◎ にんにく •• 1/2かけ
- ◎ オリーブ油 •• 小1/2
- ◎ セロリー •• 120g
- ◎ たまねぎ •• 160g（大1/2個）
- ◎ しめじ •• 80g
- ◎ トマト •• 400g（4個程度）
- ◎ 小松菜 •• 80g
- ◎ チキンコンソメ（固形）•• 2個
- ◎ ローリエ •• 適量
- ◎ シーフードミックス •• 200g
- ◎ 酒 •• 大1

合わせ粉

- ◎カレー粉 ••• 小1・1/2
- ◎米粉 ••• 大1

合わせ調味料

- ◎ウスターソース ••• 大1
- ◎砂糖 ••• 小1/2
- ◎水 ••• 160ml



【 作り方 】

- (1) にんにくはみじん切り、トマトはサイコロ状に切り軽く水気をきっておく。他の野菜は形を揃えて薄切りにする。
- (2) シーフードミックスはさっと熱湯にとおし、熱いうちに酒をかけ、後で炒める前に合わせ粉小さじ1程度をまぶす。
- (3) にんにくを入れオリーブ油で香りが出るまで炒め、セロリーを入れよく炒める。残りの野菜（小松菜以外）を炒めながら入れ、チキンコンソメ・ローリエを入れ少し煮る。
- (4) 残りの合わせ粉を（3）に入れまぶすように入れ炒め、合わせ調味料を入れ弱火にかけておく。
- (5) 別で少量のオリーブ油としめじ・シーフードミックスを強火で炒め、鍋に入れ最後に小松菜を加え火がとおったらご飯にかけてできあがり。



夏野菜の代表である『トマト』と海鮮類のうまみをいかした少し酸味のきいたさっぱりとしたシーフードカレー。煮込まず短時間で出来上がるカレーの一品です。海鮮に粉をつけて少し焦げめをつけたものを入れるのがおいしくなるコツ。野菜もたっぷりとることができますよ。野菜と香辛料で代謝をアップさせ疲れをとりましょう！！

<一人分の栄養価> *カレーのみの栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
117	11.9	2.1	1.8

