



2019年

you me  
食材提供

## 7/19 (金) タイ風レッド海老カレー (ロク・ホンチュウさん)

(材料2人分)

むきエビ：8尾

たまねぎ：20g

なす：100g

たけのこ：20g

しめじ：20g

赤ピーマン(赤パプリカ)：20g

緑ピーマン：20g

レッドカレーペースト：20g

A { 水：200ml  
黒糖：小さじ2  
ナンプラー：大さじ1

B { ココナッツミルク(粉)：20g  
お湯：100ml

サラダ油：大さじ3  
ごはん：2膳分

(飾り) バジル(パクチー)：少々

- ① エビは背に切り込みを入れ、背わたを取る。たまねぎは薄切りにして、なすと赤・緑ピーマンは短冊に切る。しめじは小房に分けて、たけのこは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のエビとたまねぎを入れて炒め、エビを半生程度まで炒めたら、エビだけ一旦皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにレッドカレーペーストを加えて、香りが出たら、①のなすとたけのこ・しめじを入れ、カレーペーストとよく絡めたら、Aを加えてひと煮立ちさせ、弱火にして5分ほど煮込む。
- ④ ③のなすがしんなりしたら、②のエビを戻し入れて、①の赤ピーマン・緑ピーマンを加え、最後にお湯で溶いたココナッツミルク(B)を加えて、軽く煮込む。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④のカレーをかけ、バジルを飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。