



7/3 (金) えびつゆで本格スープカレー (YUMIKO さん)

(材料4人分)

- 有頭えび：4尾
- 鶏手羽元：4本
- 塩こしょう：少々
- たまねぎ(みじん切り)：1/2個分
- サラダ油：大さじ3
- カレーパウダー：大さじ2.5
- A {
 - にんじん：1本
 - じゃがいも(小)：2個
 - たまねぎ(くし切り)：1個
- B {
 - ゴーヤ：1/4本
 - いんげん：4本
- C {
 - トマト水煮缶(トマトジュース)：300ml
 - 水：700ml
 - チョーコーえびつゆ(原液)：250ml
 - 塩：小さじ1/2
- ごはん(そうめん)：適量

- ① えびは洗って、背わたを取る。たまねぎは 1/2 個をみじん切りにして、1 個は 4 等分のくし切りにする。にんじんは皮をむいて 4 等分し、じゃがいもは皮をむいて 2 等分する。B は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、たまねぎのみじん切りをしっかりと炒める。
- ③ ①のえびと鶏手羽元に塩こしょうをふり、②のフライパンに入れて、えびが赤くなるまで炒め、カレーパウダーを振り入れて全体に絡め、えびだけ取り出す。
- ④ ③のフライパンに A と C を入れて、具材が煮えるまで 20 分ほど煮込む。
- ⑤ ④に③のえびを戻し入れ、B を加えてサッと火を通す。
- ⑥ ⑤を器に盛り、ごはんやそうめんなどお好みを合わせていただく。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。