**～弦巻流！夏野菜のシーフードカレー～**

**★香辛料たっぷりで元気になりましょう！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）**  **ジャガイモ　　　　　１個　　　　お好みのカレールー　（4～6人分）**  **揚げナス　　　　　　１～２本分**  **玉ねぎ大　　　　　　1/２個　　　お湯　700～800ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量**  **あさり（むき身）　　3～500ｇ　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２**  **カニカマ　　　　　　1～200ｇ　　※他、あればコーン缶、むき枝豆等も入れると美味しいです。**  **オリーブオイル　大さじ１～２　おろしにんにく、おろし生姜　適量** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！**

**１・まず、ジャガイモを食べ易い大きさに切り分けます。芽がある場合は事前に切り落としておきましょう。**

**２・玉ねぎは、食べ易い大きさの細切り（またはみじん切り）にして別皿へ入れておきます。**

**３・ナスを乱切りにして油で揚げておきます。**

**４・カニカマはほぐさなくてもよいので一口大くらいに切っておきましょう。**

**５・鍋等を熱して油を薄くひき、おろしにんにく、おろし生姜をよ～く炒めます。香りが出てきたら剥きあさりを**

**入れてさらに炒めていきます。火が通ったら玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**６・（5）が十分に炒め終わったらカニカマ、ジャガイモを入れてさらに炒めます。この際、炒めている具材が鍋から**

**こぼれないよう注意しながら調理しましょう。**

**７・全体的に具材に油が馴染んできたらお湯、揚げナスやスープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**他に入れる食材があるときはそれらもこの時点で入れて煮込みます。**

**８・具材に火が通ったらカレールーを入れて良く混ぜ、塩、調味料等で味を整え、最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**９・お皿にご飯を盛り付けて（出来上がった）このカレールーを注げば出来上がり！！**

**★魚介類はあさりがおすすめですが、エビやイカでも良い味になります。お酒や白ワインを隠し味に使うと深い味わいを楽しめます。是非お試しを！**