



シーフードトマトカレー

材料 (4人分)

海老 (大)	16尾(300g)
ほたて貝柱	10個
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
しょうが	1片
セロリ	1/2本
トマト	3個
バター	10g
小麦粉	大さじ1
赤とうがらし	2本
カレー粉	大さじ2 1/2
ヨーグルト	100g
クミンパウダー	小さじ1/2

作り方

- 1 海老は殻と尻尾を取り、塩少々 (分量外) をふって5分おき、水気をふき取っておく。玉ねぎは薄切り、にんにく・しょうがは、みじん切り、セロリとトマトは一口大に切っておく。
- 2 深鍋にバターを入れ、弱火で1のにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて浅鍋でフタをし、とろ火で5分加熱する。フタをあけ小麦粉を振り入れ、よく混ぜる。
- 3 種を取った赤とうがらし、カレー粉を加え、良く混ぜ合わせる。1のセロリとトマトを加えて混ぜ、フタをして弱火で10分煮る。
- 4 1の海老とほたて貝柱を加えて軽く混ぜ、煮立ったらフタをし、とろ火で5分煮、そのまま余熱で10分おく。
- 5 弱火にかけ、ヨーグルトを加えて混ぜ、温まったらクミンパウダーを加えて混ぜ、火を止める。

フタ：浅鍋
本体：深鍋

