

雪国きのこの海老カレー



🍴 1人分(カレーのみ)/約261kcal

材料 🍴 (4人分)

雪国しめじ・・・1パック

雪国えりんぎ・・・1パック

エビ・・・12尾

玉ねぎ・・・1個

にんにく・・・2片

しょうが・・・2片

カレールー(市販)・・・80g

コンソメ(固形)・・・3個

白ワイン・・・大2

オリーブ油・・・大1

サラダ油・・・大1

塩・こしょう・・・少々

水・・・800cc

作り方 🍲

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさき、エビは殻をむく。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3 鍋にサラダ油をひき、(2)を入れて炒め、水、コンソメを加え沸騰したら、カレールー溶かし入れる。
- 4 フライパンにオリーブ油をひき、(1)を入れて炒め、白ワイン、塩・こしょうで味を調えたら、(3)の鍋に加えて煮込む。