

雪国えりんぎのレッドカレー



🍴 1人分(カレーのみ)/約115kcal

材料 🍴 (4人分)

雪国えりんぎ・・・1パック

シーフードミックス・・・200g

玉ねぎ・・・1/2個

にんにく・・・1片

しょうが・・・1片

カレー粉・・・大2

豆板醤・・・大1/2

豆乳・・・400cc

レモン汁・・・1/2個分

サラダ油・・・大1

水・・・200cc

作り方 🍴

- 1 雪国えりんぎのクキは輪切り、カサは縦割りにする。
- 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、にんにく、しょうがを入れ、カレー粉、豆板醤を加えて炒め香りを出す。
- 4 (3)に(1)、シーフードミックス、玉ねぎを加えて炒め、水、豆乳、レモン汁を順に加えて煮込む。