



06 雪国きのことシーフードの
クリーミーカレー鍋



クリーミーな味わいがポイント。
子供から年配の方まで、みんな笑顔で楽しめます。

 [材料/4人分]

雪国まいたけ	1パック	A	カレールー(市販)	1/2箱
雪国えりんぎ	1パック		牛乳	500cc
エビ	8尾		水	500cc
むぎイカ	2杯			
キャベツ	1/4個			
かぶ	4個			
にんじん	1本			
バター	20g			

調理時間 約20分 | 約472kcal(1人分)

 [作り方]

- 1 雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- 2 キャベツはザク切り、かぶはくし形切り、にんじんはピーラーでそぎ切りする。
- 3 土鍋にエビ、輪切りにしたイカ、バターを入れ弱火で軽く炒める。
- 4 弱火のままの③にAを加え良く溶き、①、②を盛り込み、具材に火が通ったらできあがり。
※隠し味にプレーンヨーグルト(大きじ2)を入れるとよりマイルドに仕上がります。



作り方のPoint

エビ、イカをバターで炒めることで、鍋全体に柔らかなコクが生まれます。



ご飯を加えてチーズをトッピング。
“チーズリゾット”のできあがり。