

野菜

煮る

洋食



エビ入りグリーンカレー

スパイスのおいしさと香りを味わう。
IHで作るエスニックカレー。

エネルギー(1人分):460kcal/たんぱく質:20.1g/脂質:2.2g/炭水化物:84.4g/塩分:3.0g

材料(4人分)

エビ	20尾	グリーンカレーペースト	1袋	ターメリックライス	500g
なす	1本	ココナッツミルク	2cup	ミント、プチトマト	
かぼちゃ	80g	チキンブイヨン	1cup	〈ターメリックライス〉	
たけのこ(水煮)	50g	砂糖	大さじ1	米	2cup
玉ねぎ(小)	1個	ナンブラー	大さじ1	水	450cc
にんじん	50g	塩	少々	塩	少々
ふくろだけ又は細しめじ	80g	ライム	1/2個	ターメリック	小さじ1
トマト	1個				
赤ピーマン	1個				
いんげん豆	60g	サラダ油	適量		

- ① エビは殻を剥いて背わたを取り、塩と片栗粉で揉み、水で洗い流しておきます。



- ② 野菜は2cm角程度の食べやすい大きさに切ります。

- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、グリーンカレーペーストを加えて炒め、香りを出します。



Point!

IHクッキングヒーターは細やかな火力調節ができるので、材料を焦がすことなく調理することができます。



- ④ 1.のエビを加えて炒め、トマト以外の野菜を炒めます。

- ⑤ チキンブイヨンを加えてヒーター火力4(中火)で10分煮込み、ココナッツミルク、砂糖、ナンブラー、トマトを加えてさらに10分程度煮込んだ後、塩で味を整えます。



Point!

IHクッキングヒーターのタイマー機能を使うことによって、煮込みすぎることがなく、おいしく仕上げるすることができます。



- ⑥ 器に盛り付け、ターメリックライス、プチトマト、ミントを添え、お好みでライムを搾ります。

〈ターメリックライス〉

- ① 米は洗って水を加え、塩、ターメリックを混ぜ合わせます。

- ② IHクッキングヒーター炊飯メニューの2cupで自動炊飯します。

Q&A

Q1 冷凍のエビでも大丈夫?

- ① 冷凍のエビでも大丈夫です。冷凍のエビも生エビ同様、塩と片栗粉で揉むように洗うことで臭みが取れ、プリプリした食感が出ます。

Q2 炊飯器でターメリックライスを炊くと、炊飯器にターメリックのニオイが残ってしまいます。

- ① ニオイの付きやすいターメリックライスは、IHクッキングヒーターの「炊飯機能」を使って鍋で炊き上げれば、ターメリックのニオイが気にならず、後片付けも簡単です。

