



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った
ヨーグルトカレー風味のえびマヨ



一人あたりのエネルギー 208kcal <small>※付け合わせの野菜は含まない</small>	食塩相当量 1.1g	調理時間 約25分
--	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

むきえび 150g
塩・こしょう 少々
片栗粉 大さじ1
当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト 大さじ3
A マヨネーズ 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
おろしにんにく(チューブ) 2cm
カレー粉 小さじ1
砂糖 小さじ1
サラダ油 大さじ1
野菜 お好みで

■作り方

- ①むきえびに塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす
- ②フライパンにサラダ油をひき①を入れ、両面に焼き色がついたら取り出す
- ③Aの材料を良く混ぜ、②にしっかり絡ませる
- ④お皿にお好みの野菜を敷き、上に③を盛り付ける

cooking memo