



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.

シーフード  
 ミックス  
 を使って

グリーンカレー風  
 シーフードスパイスカレー

※写真はイメージです  
 ※ごはんは別途ご用意ください  
 ※材料に含まない食材は目安数値に含みません

1人あたりの目安数値	食塩相当量	1.0g
エネルギー	236kcal	調理時間
		約20分

材料 (4人分)

作り方

シーフードミックス……………200g

玉ねぎ(中玉)……………1/2個

パプリカ(赤)……………1/2個

ブロッコリー……………1/2個

たけのこの水煮……………80g

おろししょうが……………小さじ1/2

鷹の爪(輪切り)……………少々

サラダ油……………大さじ1

ターメリック(パウダー)…小さじ1/3

クミン(パウダー)……………小さじ2

A コリアンダー(パウダー)…小さじ1

カルダモン(パウダー)…小さじ2/3

黒こしょう……………小さじ1/3

ココナッツミルク……………1缶(400g)

B 鶏がらスープの素(顆粒)……………

……………小さじ1/2

塩……………小さじ1/2

① シーフードミックスは解凍して水気を切る

② 玉ねぎは縦に半分に切ってから、繊維を断つように薄切りに、パプリカは半分の長さに切ってから縦に1.5cm幅に切る

③ ブロッコリーは小房に分け、600Wの電子レンジで2分程度加熱する

④ たけのこは、長さ3cmのうす切りにする

⑤ フライパンにサラダ油を熱し、②の玉ねぎ、しょうが、鷹の爪を入れて玉ねぎがきつね色になるまで炒めたら、Aを加えてさっと炒める

⑥ ⑤にB、②のパプリカ、①、③、④を加えて沸騰したら火を弱め、具材に火が通るまで5分程度煮る

cooking memo