

海老と夏野菜の黒ごまカレー

～ 黒ごま合わせごまがカレーをう～ん！とまろやかに！～



<材料>4人分

海老	20尾
玉ねぎ	2個
にんにく	1片
バター	大2
カレー粉	大1と1/2
小麦粉	大3
スープ(湯400cc+ブイヨン2個)	
黒ごま合わせごま	大4

A 塩少々、ケチャップ大2、醤油大1
ご飯茶碗4杯分+青ジソみじん切り〔5枚分〕

トッピング

赤ピーマン、なす、グリーンアスパラ、おくら
しめじ、細切りごぼう

<作り方>

1. 海老は背ワタと殻を取る。玉ねぎは半分に切り、輪切りにし、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにバターとにんにく、玉ねぎを入れ、しんなりとするまで炒め、海老を加え、小麦粉とカレー粉を振り入れ、さらに炒め、スープを少しずつ加える。
3. なめらかになったらしばらく煮、Aを加え、味を整え、黒ごま合わせごまを加え、よく混ぜ、火を止める。
4. ご飯に青ジソみじん切りを加える。
5. トッピングの材料を素揚げし、塩少々ふる。
6. 器に4.のご飯、3の、黒ごまカレーをかけ、5.をトッピングする。