

日 雑穀米のシーフードカレー

材 料【2人分】

タマネギ…1個	サラダ油…大さじ1/2
セルリー…1本	水…3カップ
ゴボウ…1/2本	カレールー…小1箱
サツマイモ…1/2本	雑穀ミックス…20g
ショウガ…1かけ	米…2合
シメジ…1/2パック	水…分量
マイタケ…1/2パック	オクラ…2本
エリンギ…1/2パック	塩…適量
えび…8尾	ミニトマト…4個
酒…大さじ2	サラダ油…小さじ1/2
白身魚(スズキなど)…1切れ	ラッキョウ…8個

作り方

- ① タマネギは皮をむき、くし形切りにする。セルリーは葉とすじを取り除いて薄切りに、ゴボウはたわしで洗い乱切りにする。
サツマイモは1.5cm厚さの輪切りに、ショウガはみじん切りにする。
- ② シメジとマイタケは石づきをとり、小房に分ける。
エリンギは食べやすい大きさにスライスする。
- ③ えびは殻と尾、背わたをとる。白身魚は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、タマネギとセルリーを透き通るまで炒める。
白身魚以外の材料を加えてさらに炒め、水を注いで白身魚のをせ、15分程度煮たらカレールーを割り入れ、溶かす。
- ⑤ 米に雑穀ミックスを混ぜ、分量の水で炊きあげる。
- ⑥ オクラは塩ずりして水で洗い、ミニトマトとともに油をひいたフライパンで焼く。
- ⑦ 皿に⑤を盛って④をかけ、⑥をのせラッキョウを添える。

