



エビとトマトのヨーグルトカレー



材料（4人分）

材料名	数量
カレールウ	60g
えび（むき身）	200g
玉ねぎ	中1個
ミニトマト	12個
チューブおろしにんにく	小さじ1/2（2.5g）
チューブおろししょうが	小さじ1/3（2.5g）
バター	10g
水	400ml
プレーヨーグルト（無糖）	200ml

作り方

- 【1】 玉ねぎは薄切りにする。
- 【2】 厚手の鍋にバターを入れ、中火にかけ熱し
にんにくとしょうがと【1】の玉ねぎを入れてさっと炒める。
水を加えてふたをし、沸騰したら弱火で約10分煮込む。
- 【3】 いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて、溶けるまで混ぜる。
エビを加え、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。
仕上げにヨーグルトとミニトマトを加え、ひと煮立ちさせる。

