



## 海の幸たっぷり！シーフードカレー



### 材料 (2人分)

材料名	数量
うま伽哩(カレールウ)	40 g
玉ねぎ	200 g (中1玉)
海老	4尾
ホタテ	5～6個
イカ胴体輪切り	1杯分
水	240ml
サラダ油	適量

### 作り方

- 【1】 フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉ねぎをあめ色になるまで丁寧に炒めます。  
水を加え、沸騰したらあくを取ります。  
いったん火を止め、うま伽哩をふり入れて溶かします。
- 【2】 海老、ホタテ、イカを別のフライパンで焼き、軽く火を通します。
- 【3】 【1】 のフライパンに 【2】 のシーフードを加え、弱火で5～10分煮込み  
適当なとろみがつけば出来上がり。

