

# 「シーフードカレー野菜バジルソテー添え」



## ●材料（4人分）●



### 【A … シーフードカレー】 【B … 野菜バジルソテー】

カレールウ	1箱	じゃがいも	食べやすい大きさ
たまねぎ	中1個	にんじん	} 1cm輪切り 2個ずつ
えび	8尾	れんこん	
いか	1杯	ごぼう	
ベビーホタテ	8個	かぼちゃ	
サラダ油	大さじ1	さつまいも	
料理酒	大さじ2	いんげん	適量
赤味噌	小さじ1	赤パプリカ	適量
水	適量	オリーブオイル	大さじ2
		チューブニンニク	適量
		ジェノベーゼソース	適量
		乾燥バジル	少々
		塩・こしょう	少々

## ●作り方●

### 【A … シーフードカレー】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎをしんなりするまで炒める。
- ② えびの殻、背ワタを取る。いかは内臓を取り除き、皮つきのまま1cm幅の輪切りにする。
- ③ エビ、ホタテ、いか、料理酒を入れ、軽く炒め、水、赤味噌、カレールウを入れ、弱火でかき混ぜながら煮込む。

### 【B … 野菜バジルソテー】

- ① 赤パプリカ以外の野菜は、レンジしておく。
- ② 中火で熱したフライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ、にんじん、れんこん、ごぼう、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも、いんげん、赤パプリカを炒め、ジェノベーゼソース、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 仕上げに乾燥バジルをふりかける。