

るもいアヒージョの スープカレー

湯沸かし時間：5分
調理時間：1時間～



【必要食材・調味料】

- ・湯沸かし用の水
- ・ゆで卵（1個）
- ・ミニトマト（2個）
- ・アスパラ（1本）
- ・ニンニク（1/2片）
- ・イカの塩辛（15g）
- ★トマト缶（50g）
- ★味噌（小1）
- ・ごはん（180g）
- ・ほたて（ボイル2個20g）
- ・タコ（ボイル足50g）
- ・むきエビ（4尾30g）
- ・オリーブオイル（大2.5）
- ・鷹の爪輪切り（少々）
- ★カレー粉（大1/2）
- ★水（150ml）

【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・スキレット
- ・鍋
- ・計量スプーン
- ・ピーラー
- ・爪楊枝

【作り方】

- ① 鍋に湯を沸かし、ゆで卵を作り半分に切る
- ② ★の調味料を混ぜておく
- ③ アスパラの根元を切り落とし、皮の固い部分をピーラーで剥き5cm幅に切る
- ④ 爪楊枝でミニトマトに数か所穴をあける
- ⑤ タコをぶつ切りにする
- ⑥ ニンニクの皮を剥きみじん切りにする
- ⑦ イカの塩辛を小さく切って包丁でたたく
- ⑧ スキレットにオリーブオイル、⑥、⑦、鷹の爪を入れ弱火で香りがたつまで加熱する
- ⑨ ⑧の香りがたったら具材（野菜、魚介、ゆで卵）を入れる
- ⑩ 魚介類をひっくり返しながらか2分程加熱し、具材に火が通ったらゆで卵を1度出す
- ⑪ ②をスキレットの8～9分目まで入れ、弱火で5分煮る
※アクが出たらとる
- ⑫ ⑪に⑩のゆで卵をトッピングし、ごはんを添えて完成

るもいの魚介の旨味がたっぷりのスープカレー