

## “トマトと魚介だしのつゆの素”で ブイヤベース風カレー



※写真はイメージです

使った商品はこちら



FOOD

トマトと魚介だしのつゆの素

海老・鯛・あさりの魚介ベースに、  
サフラン・白ワイン・トマトを加えた  
洋風のつゆの素です。化学調味料不使用。

## “トマトと魚介だしのつゆの素”で ブイヤベース風カレー

### 〔材料（2人分）〕

シーフードミックス	120 g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
にんにく(みじん切り)	1片分
ご飯	2人分
トマトと魚介だしのつゆの素	1袋(250 g)
水	250ml
カレー粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ドライパセリ	適宜

### 〔作り方〕 調理時間：約20分(※ご飯を炊く時間は除く)

1. シーフードミックスは自然解凍しておく。  
トマトと魚介だしのつゆの素は水で2倍希釈をしておく。
2. フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて熱し、  
にんにくの香りがたってきたら玉ねぎを入れて炒める。
3. 2にカレー粉を入れて全体にまぜ、1のトマトと魚介だしの  
つゆの素を入れて軽く煮込み、シーフードミックスを加えて  
5分ほど煮込む。
- 4 器にご飯を盛り、3をかけて仕上げにドライパセリをふる。