

車海老と帆立貝のクリームカレー風味

【材料（4人分）】

- ・活車海老…4本
- ・帆立貝…4ヶ
- ・白ワイン…50cc+30cc
- ・サラダオイル…大さじ1杯
- ・玉葱…50g
- ・カレー粉…コーヒースプーン1杯
- ・生クリーム…150cc
- ・バター…10g+10g
- ・塩・コショウ



【作り方】

- ① 車海老は殻をむき、背わたをぬいておく。塩・コショウする。
- ② 帆立貝は身の部分だけ使用。塩・コショウする。
- ③ ソテーパンにバター10gをいれ、みじん切りした玉葱を弱火で炒める。
できたら1/2量は取り出す。
- ④ ③のナベにカレー粉と白ワインを入れ少し煮つめ、生クリームを入れ少し煮る。
- ⑤ フライパンにサラダオイルを入れ、車海老と帆立貝を入れソテーする。
- ⑥ 両面が色づいてきたら白ワインを入れ少し煮る。
- ⑦ ⑥を④のナベに入れ少しコトコト煮てからバターを加え、味を調える。

ナスのグラタン

【材料（4人分）】

- ・ナス…2本
- ・ズッキーニ…1/2本
- ・赤パプリカ…1/4ヶ
- ・黄パプリカ…1/4ヶ
- ・トマト…1ヶ
- ・ニンニク…1/2片
- ・パン粉…大さじ1杯
- ・パセリ…みじん切り小さじ1杯
- ・オリーブオイル…大さじ1杯



【作り方】

- ① ナスは縦 1/2 に切り、少し身を残してくりぬき、くりぬいた身は 1cm 角に切っておく。
- ② ズッキーニとパプリカも 1cm 角に切っておく。
- ③ トマトは湯むきして種を取り 5cm 角に切っておく。
- ④ ニンニクはみじん切りにし、トマトと共にナベに入れ、煮くずれるまで煮る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れ、ズッキーニ、ナス、パプリカを炒める。
- ⑥ ⑤を④のナベに入れ、少し煮てから味を調える。
- ⑦ ニンニク、パセリ、パン粉をみじん切りにして合わせる。
- ⑧ 天板にオープンシートを敷きナスを並べ、⑥を上へのせ、上から⑦をふりかけオリーブオイルをふりかける。
- ⑨ 230℃のオーブンで約 5 分焼く。

バターライス

【材料】

- ・炊いた御飯…カップ 1 杯
- ・バター…10g
- ・塩…少々

【作り方】

- ① フライパンにバターをとかし、先ほどとっておいた玉葱を入れる。
- ② ①に御飯を入れよく混ぜ合わせ塩で味を調える。

