

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

材料をお鍋に入れたら、火にかけて7分!

# えびと長芋のトマトコナツカレー

所要時間

10分

1皿

461kcal



秋の旬食材



長ねぎ

+

使ったのはコレ!



カゴメ 基本のトマトソース



つくり方動画を  
配信中!

※写真はイメージです。

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# えびと長芋のトマトココナツカレー

## 材料/2人分

にんにく……………1/2かけ  
長ねぎ……………1本  
長芋……………100g(約5cm幅分)  
えび(冷凍)・120g(解凍して洗っておく)  
酒……………大さじ1  
顆粒チキンブイヨン…小さじ1/2  
A カレー粉……………小さじ1  
ターメリック、クミン、コリアンダー  
(全てパウダー)……各小さじ1/2  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
ココナツミルク……………100ml  
カゴメ 基本のトマトソース…1缶

ごはん……………2杯  
炒ったカシューナッツ……………適量  
パクチー……………適量

## 作り方

- ①長ねぎは斜め薄切りに、長芋は1.5cm角切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ②厚手の鍋にAをすべていれて、かるくかき混ぜ、蓋をし、火にかける。煮立ったら弱火にして7分煮る。
- ③ごはんと共に器に盛る。あればカシューナッツとパクチーを飾る。

※スパイス類がなければ、カレー粉の量大さじ1で代用可能です。