



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

Supported by Francfranc イオンモール宮崎店

—さといも—



1人前：約483kcal

レッドカレー

●材料(4人分)

さといも……………3個
 海老……………8尾
 アボカド……………1個
 玉ねぎ……………2分の1個分
 レッドカレーペースト……………40g
 水……………100cc
 ココナッツミルク……………400cc
 ナンプラー……………大1
 オリーブオイル……………大1

雑穀ご飯……………4膳分
 三つ葉……………適宜

●作り方

- ①さといもはラップに包んで4分ほどチンして皮を剥き、8等分に切っておきます。エビは殻を剥き、背わたをとります。アボカドは種をとり、1cm角に切って、玉ねぎはスライスしておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて玉ねぎをしんなりするまで炒めます。エビを加えて色が変わったらレッドカレーペーストを加えて弱めの中火で全体が絡まるまで炒め、水とさといもを加えて3分ほど弱火で煮ます。ココナッツミルクを加えてナンプラーで調味してアボカドを加えてさらに1分ほど煮ます。
- ③皿にご飯を盛り、②をかけて三つ葉を飾ってできあがり。