



雪印メグミルク 栗原はるみの「私のミルクレシピ」

2015 November

## エビと野菜のスーパークレー

### 材料(4人分)

- エビ 12尾(180g)
- A・塩・こしょう 各少々
  - 紹興酒 小さじ1
- 玉ねぎ 1個(200g)
- カリフラワー 1/2個(正味150g)
- なす 3本(300g)
- にんにくのすりおろし 小さじ2
- しょうがのすりおろし 小さじ2
- サラダ油 大さじ2
- スープ(顆粒鶏ガラスープ大さじ1を湯カップ2カップで溶いたもの)
- レモングラス 4~5本
- 香葉 適宜
- カレーフレーク 大さじ3
- 「ナチュラル 恵 megumi」 1/2カップ
- 「フレッシュ 北海道産生クリーム使用」 大さじ3
- 塩 適宜
- 好みのパン・タイ米ごはん 各適宜

### 作り方

- 1 エビは殻と尾を除き、背側に軽く切り込みを入れ、背ワタを取る。
- 2 玉ねぎは粗みじん切る。
- 3 カリフラワーはひと口大の小房に分ける。鍋に湯を沸かして入れ、約1分30秒ゆでてざるに上げ、水気をよく切る。
- 4 なすはヘタを切り落として皮をむき、1本を4等分に切る。(3)の湯を再び沸かして入れ、なすがやわらかくなるまで約3分ゆでてざるに上げ、水気をよく切る。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて中火で約5分炒める。にんにく、しょうがを加えてさらに炒める。(1)のエビにAをふってからめ、鍋に加えて炒める。
- 6 スープを加え、水気を軽く絞ったなす、レモングラスと香葉の軸部分を入れ、煮立ったらカレーフレークを加えて溶かす。
- 7 煮立ったらヨーグルト、生クリームを加え、再び煮立ったらカリフラワーを入れてなじませ、味をみて塩で調える。
- 8 器に盛り、香葉の葉先を添える。好みでパンを添えたり、タイ米ごはんにかけていただく。