



**クランベリー  
inシーフードカレー**

## 材料

(2人分)

ドライクランベリー	50g
海老	4尾
帆立貝柱	2個
イカ (シーフードミックス160gでも代用可 能)	1/2杯
カレー粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1片分
生姜(みじん切り)	1片分
小麦粉	大さじ2
カレー粉	大さじ1
固形スープ素	1個
塩	適宜
生クリーム	大さじ2
ご飯(パセリライス)	2人分

## 作り方

1. シーフードにカレー粉をふる。フライパンに油を熱し、シーフードを焼き、白ワインを振り入れて火を止める。
2. 深鍋にオリーブオイル、にんにく、生姜を入れて香りがたったら、小麦粉、カレー粉を入れて炒める。水300mlと固形スープ素を入れて煮立てる。
3. 1のシーフードと、半分に切ったオクラ、クランベリーを入れて煮る。
4. 仕上がりに塩で調味し、生クリームを入れて火を止める。

## コメント

カレー粉と小麦粉の代わりに、カレールウ50gでも可能。クランベリーを入れることで、カレーにほどよく甘味が加わり、より味わいに深みがプラスされますが、甘ったるさを感じさせないのが嬉しいところ。味のランクアップの裏技です。