

海老とパインの グリーンカレー



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	40g	パイン缶スライス 4枚
海老(中~大)	4尾	16尾
ピーマン	2個	7個
しめじ	45g	1パック(180g)
にんにく(チューブ)	4g	16g
生姜(チューブ)	3g	12g
レモンの皮	0.4g	1/3個分
コンソメスープの素	1.3g	1個
ナンプラー	4.5g	大さじ1
ココナツミルク	100ml	1缶(400ml)
サラダ油	6g	大さじ2
塩・胡椒	少々	少々
ご飯	茶碗大盛り1杯分	茶碗大盛り4杯分

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

海老は、殻はむかずに汚れを拭き取っておく。

ピーマン4個は、ヘタと種を取り乱切りにする。

しめじは、石づきを取りほぐしておく。

レモンの皮は、すりおろしておく。



2. 残りのピーマン3個はヘタと種を取り乱切りにして、パイン・クラッシュ缶果肉・にんにく・生姜・レモンの皮のすりおろし・コンソメ・ナンプラー・ココナツミルク(上の水っぽい部分のみ)と一緒にミキサーに入れ、滑らかになるまでかけておく。(辛いのが好みであれば、青唐辛子を1本一緒にミキサーにかける)



3. 鍋にサラダ油を入れ、1の海老を殻ごと炒める。
両面赤くなったら取り出して、殻を取っておく。
同じ鍋に、1のピーマン・しめじを入れて軽く炒め、2(ミキサーにかけたもの)と、残りのココナツミルクを加えて煮る。



4. 3の海老を戻し入れ煮て、塩・胡椒で味を調え、温かいご飯に盛り付けたら出来上がり。



この料理は、令和3年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、東京都・羽生雅代さんの作品です。