

RECIPES



今月のレシピ (12月22更新)

“カレーヨーグルトソース” えびとかぶのサラダ

「やっぱり、たれ。」(ソニー・マガジズ) 58P

ヨーグルトの酸味とカレーの風味が溶け合ったさっぱり系ソースに玉ねぎを加えてボリュームアップ。生クリームや白ワインを足せばレストラン風にもなる

カレーヨーグルトソース の 材料・作りやすい分量

プレーンヨーグルト：1/2カップ
砂糖：小さじ2
酢：大さじ1
カレー粉：小さじ2
塩：少々
こしょう：少々
玉ねぎのみじん切り：1/2個分
サラダ油：大匙1強

えびとかぶのサラダの 材料・4人分

えび(無頭・殻つき)：8尾
かぶ：4個
赤唐辛子の小口切り：少々
カレーヨーグルトソース：適量

カレーヨーグルトソースの作り方

1. プレーンヨーグルトに砂糖と酢を加える
2. カレー粉を加えて混ぜ合わせ、塩とこしょうで味を調える
3. 玉ねぎのみじん切りを混ぜる
4. サラダ油を加えてよく混ぜ合わせる

えびとかぶのサラダの作り方

1. えびは酒少々(分量外)を入れた湯でゆで、殻と尾を取り除く。
2. かぶは茎を切り落として皮をむき、薄い半月切りにし、赤唐辛子を入れた塩水につけ、少ししんなりしたら水気をきる。茎は小口切り、皮は細切りにし、赤唐辛子を入れた塩水につけ、水気を絞る。
3. 器に2を盛って1を飾り、カレーヨーグルトソースをかける。