



仙台麩の夏カレー



【調理方法】

1. いかは内臓をとり、胴は1cmの輪切り、足は2~3本に切り分ける。
2. トマトは半分、セロリは斜め千切り、玉ねぎは薄くし切り、オクラは塩を振り板ずりしてゆでておく。
3. 鍋にオリーブ油とつぶしたニンニク、セロリ、玉ねぎを入れて炒め合わせる。
4. イカを加えさっと炒めたら、仙台麩と水を加えて沸騰したらトマトと市販のカレールーを入れて中火で5分加熱する。
5. 4) に斜めに切ったオクラを加える。
6. 器にごはんを盛り、5) をかける。

【材料】	分量 (4分1人分)
仙台麩 (1.5cm幅の輪切り)	1本
するめいか	1パイ
中玉トマト	4個
セロリ	1本
玉ねぎ	1/2個
オクラ	4本
オリーブ油	大さじ2
トマト缶	200g
塩	小さじ1/4
市販のカレールー	4個
水	600ml
ニンニク	1片