

モイリー (魚のカレー)

合計加熱調理時間 約 40分

[1人分: 360kcal / 食塩相当量: 1.9g]

ココナッツのまろやかな風味と魚介の旨味が楽しめる南インド発祥のカレー。マイルドな味わいの中にスパイスの香りが広がります。



材料 (8人分)

白身魚 (カジキ、メカジキ、サワラなど)	700g
むき海老	300g
<材料a>	
タマネギ	400g
青唐辛子 (小口切り)	4本
ターメリックパウダー	小さじ1
レッドペッパーパウダー	小さじ2
塩	小さじ2
タマリンドペースト	50g
ココナッツミルク	400cc
オリーブオイル	84g
水	400cc

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	40分	160℃

下ごしらえ

- ・白身魚、むき海老は重量の1%の塩を振り、しばらく置いて水気を切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に白身魚、むき海老、<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。