

シーフードカレー鍋 ダイエット中にもおすすめ♪ ボリューム&ヘルシー鍋

カロリー  
**425** kcal  
(1人分)  
全量を3人分  
とした場合

## 材 料 (2~3人分)

有頭えび	2~3尾	しめじ・まいたけ	
貝柱	2~3個		各50g
たこ	100g	黄パプリカ	1/2個
いか	1杯	<A>	
太めのウインナー		だし汁	700cc
	2~3本	にんにく・しょうが	
大根	2cm	(薄切り)	各1片
さつまいも	250g	ローレル	1枚
こんにゃく	100g	白ワイン	大さじ2

好みのカレールー 4皿分

## 作り方

1 有頭えびは胴の殻と背わたを取り、たこは大きめの乱切り、いかは下ごしらえをして銅は輪切り、ゲノは食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜め半分に切る。



2 大根は5mm厚の半月切りに、さつまいもと黄パプリカは乱切りにする。きのこは食べやすい大きさに分けて、こんにゃくはスプーンで一口大にちぎる。



3 鍋に<A>の材料を入れて火にかけて、煮立ったら細かく刻んだカレールーを入れて溶かし混ぜ、1と2の具材を入れて火が通るまで煮る。



## 栄養価

- タウリンが豊富な魚介類と、食物繊維が豊富な野菜を組み合わせたボリューム満点だけどヘルシーな鍋です。
- コレステロールや中性脂肪が気になる方におすすめです。

## ワンポイントアドバイス

- だし汁やしょうがなど和素材を入れることで、魚介類のあっさり味とのバランスが良くなります。
- 白ワインには、魚介類の身を軟らかくする効果があり、日本酒でも代用できます。みりんを隠し味程度加えても良いでしょう。
- クミンやガラムマサラ、チリペッパーなどをお好みで加えると一層本格的な味になります。スパイスを使う場合は少量ずつ加味してください。

