

Coconut Curry Noodles with Shrimp ココナッツカレーシュリンプヌードル

Serves 2

Ingredients

Shrimp

- 250 g shrimp
えび
- 1/8 tsp salt + MSG
塩
- 1 tsp / 5 g canola oil
キャノーラ油

Curry Base

- 1 T / 14 g canola oil
キャノーラ油
- 1 tsp mustard seeds
マスタードシード
- 1½ T / 20 g ginger
しょうが
- 1 T / 12 g garlic
にんにく
- 1½ tsp curry powder
カレー粉
- ½ tsp cumin
クミン
- ½ tsp garam masala
ガラムマサラ
- ¼–½ tsp chili flakes
唐辛子
- Black pepper
黒胡椒

Instructions

1. Sauté **shrimp** briefly; remove.
2. Cook **mustard seeds**, then **ginger** and **garlic**.
3. Add **spices**; bloom.
4. Add **tomatoes**; cook down.
5. Add **coconut milk**; simmer.
6. Cook **noodles**.
7. Combine everything; finish with **acid** and **yogurt**.
8. Top with **cashews**.



Sauce

- 200 g tomatoes, drained
トマト缶
- 200 ml coconut milk
ココナッツミルク
- 2–3 T water
水
- 1 tsp fish sauce
ナンプラー

Finish

- 1–2 tsp lemon/lime juice
レモン汁
- 2 T yogurt
ヨーグルト

Noodles

- 120–140 g noodles
麺

Garnish

- 20 g toasted cashews
カシューナッツ

Nutrition (per serving)

Kcal: 560 | Protein: 30 g | Fat: 30 g | Sat. Fat: 15 g | Carbs: 45 g | Sugars: 6 g | Fiber: 4 g |
Sodium: 650 mg | Omega-3: 0.4 g

Total (whole recipe)

Kcal: 1120 | Protein: 60 g | Fat: 60 g | Sat. Fat: 30 g | Carbs: 90 g | Sugars: 12 g | Fiber: 8 g |
Sodium: 1300 mg | Omega-3: 0.8 g