

1/5 (木) トマト缶まるごとカレー (今道康弘さん)

1人分899kcal

(材料2人分)

 A {

- 鶏ひき肉：200g
- にんにく：30g
- 生姜：30g

 塩：適量

 新たまねぎ：100g
 サラダ油：30ml

 B {

- カレールー (市販)：100g
- 水：100ml

 C {

- トマト缶 (ホール)：1缶
- プレーンヨーグルト：200g
- キャベツ：100g

塩：適量

ごはん：2膳分

- ① 新たまねぎ・キャベツは 2 cm角に切る。にんにくと生姜は薄切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、A を加えて炒め、軽く塩をして、たまねぎを加え、さらにサッと炒める。
- ③ ②と並行して鍋にBを入れて火にかけ、ルーを溶かす。
- ④ ③の鍋にCを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ②のフライパンに④を加えて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤のカレーをかける。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。