

3/23 (木) ベジポークロールカレー (YUMIKO さん)

1人分852kcal

(材料2人分)

ハウス「きわだちカレー」：1袋

 { にんじん：10cm長さ
 { いんげん：4本

 { ジャがいも：1/2個
 { 塩・こしょう：各適量

ナチュラルチーズ（ゴーダーなど）：40g

 { 豚ロース薄切り肉：8枚
 { 塩・こしょう：各適量

薄力粉：適量

たまねぎ：1/2個分

水：500ml

サラダ油：適量

ごはん：2膳分

生クリーム・パセリのみじん切り：各適量

- ① にんじん・チーズは10cm長さで1cm角の拍子木切りにし、にんじんといんげんはレンジにかけて火を通しておく。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ジャがいもは、洗ってラップをし、レンジで5分ほど加熱した後、つぶしてマッシュポテトにし、熱いうちに塩・こしょうをして、冷まし、2等分して、①のチーズを包む。
- ③ 豚肉に塩・こしょうをふる。豚肉を広げ、①のにんじんといんげん・②のマッシュポテトチーズをそれぞれクルクルと巻いて包む。同様にもう1本ずつ巻く。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを炒めて、しんなりしてきたら水を加えて、沸騰したら火を止め、「きわだちカレー」を加えてよく溶かし、再び火にかけて、ひと煮立ちしたら、弱火にして、時々かき混ぜながら5分ほど煮込む。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③に小麦粉をまぶして、巻きどまりを下にして入れ、全面転がして焼く。
- ⑥ 器にごはんを盛り、④のカレーを適量流し入れて、⑤のポークロールをのせ、さらにカレーを少しかけて、仕上げに生クリームとパセリのみじん切りをふる。

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。