



2019年

you  
me  
食材提供

## 6/13 (木) ササミのカレーソテー弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

- 鶏ササミ：4本
- 大葉：4枚
- 小麦粉：大さじ1
- A { 玄米酢：大さじ2
- 濃口醤油：大さじ2
- みりん：大さじ1
- カレー粉：小さじ1/2
- いんげん：6本
- パプリカ：1/2個
- 塩：適量
- オリーブオイル：大さじ2

(梅酢漬け)

- きゅうり：1/2本
- B { 玄米酢：大さじ1
- 梅干し：1個
- ごはん：適量

- ① ササミは筋を取って、切込みを入れ、手でたたいて少しつぶす。大葉は縦半分に切る。ササミ1本につき大葉1枚分をはさみ、小麦粉をまぶす。
- ② いんげんは筋を取って、半分に切り、パプリカは1cm幅の縦切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①のササミと②のいんげんとパプリカを焼き、塩を全体にパラパラとふる。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のササミに色がついたら裏返して、いんげんとパプリカも裏返す。
- ⑥ ⑤のササミがしっかり焼けたら、④の合わせ調味料を入れて返しながらかき混ぜ、水分が減ったら火を止める。
- ⑦ きゅうりは輪切りにする。ジッパー付きの保存袋にBを入れて、梅干しをつぶすようにもみ、きゅうりを入れて、なじませておく。
- ⑧ ⑥のササミは半分に切る。弁当箱にごはんを盛り、ササミといんげんとパプリカをのせて、⑦の梅酢漬けを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。