



8/19 (水)

カレー麻婆たまご

(材料)

たまご：3個

合いびき肉：100g

オクラ：2~3本

ミニトマト：適量

A {
カレー粉：大さじ1
ウスターソース：大さじ1
ケチャップ：大さじ1
砂糖：少々

サラダ油：適量

マヨネーズ：適量

- ① オクラは小口切り、ミニトマトも小さく刻んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、マヨネーズを入れた溶きたまごを流し入れて半熟のスクランブルで一旦取り出しておく。
- ③ 空いたフライパンに合いびき肉を入れて、ほぐすように炒める。
- ④ オクラとトマトを入れて更に炒め、Aを加える。
- ⑤ 汁気がなくなったら②を入れて軽く炒め合わせる。

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、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。