



## 2/2(火) 大豆のヘルシードライカレー

(材料)

合いびき肉：100g

大豆（水煮）：適量

豆腐 1/4 丁

トマト缶（カット）：1/2 缶

野菜各種（みじん切り）

玉ねぎ、にんじん、セロリ、

にんにく、しょうが、など

オリーブ油：大さじ1

〔 カレー粉：大さじ1

ウスターソース：大さじ1

〕 カレールウ：1かけ

ごはん、ゆで卵、パセリ

① フライパンに油を熱し、みじん切りにした野菜を炒める。

② 合いびき肉と豆腐を入れ、豆腐を崩すように炒める。

③ ぽろぽろになってきたらトマト缶を加える。

④ 野菜が柔らかくなるまで煮る。

⑤ カレー粉などの調味料を入れて仕上げる。

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。