

4/15 (木) まるごと新玉のカレー風味クリーム煮 (ロク ホンチュウさん)

(材料1人分)

新たまねぎ：1個 (280g～300g)

スライスベーコン：30g

{ 花形にんじん：4枚
スナップエンドウ：4本
塩：適量

バター：20g

A { 小麦粉：大さじ1
カレー粉：小さじ1/2
コンソメ顆粒：小さじ1/2

牛乳 (生クリーム)：150ml～200ml

(仕上げ) 粗びき黒こしょう：少々

- ① たまねぎは皮をむいて、上の部分を少し切り落とし、対角線状に深さ2cmくらいの切り込みを4本入れる。反対側のへたの部分も切り取っておく。ベーコンは細切りにする。
- ② にんじんは花形に切り、スナップエンドウは筋を取って、両方とも軽く塩茹でする。
- ③ 熱したフライパンにバターを敷いて①のベーコンを入れ、たまねぎも加えて両面軽く焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③のフライパンのたまねぎが焼けたら、耐熱容器に取り出し、軽くラップをかけて、600Wのレンジで2分加熱する。
- ⑤ ④のフライパンに残ったベーコンを更に炒めて、Aを加え全体に馴染んだら、少しずつ牛乳を加えながら中火でとろみが出るまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 器の中央に④のたまねぎを置き、周りに⑤のソースを流し入れて、②のにんじんとスナップエンドウをソースの上に飾り、最後に粗びき黒こしょうをかける。

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。