



11/24(水) サバ缶ドライカレー

(材料)

さば缶詰
玉ねぎ
グリーンピース
にんにく
しょうが
唐辛子
ソース
ケチャップ
カレー粉
オリーブ油
ごはん

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにく、しょうが、唐辛子を入れて火をつける。
- ③ 香りが立ったら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ④ さばの缶詰を汁ごと入れて炒め、グリーンピースも加える。
- ⑤ ソース、ケチャップ、カレー粉を入れて味を調える。

★ごはんはもちろん、バゲットやクラッカーを添えても

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。