



## 12/16 (木) もやしのドライカレー (ゆき さん)

(材料2人分)

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

合いびき肉：150g

たまねぎ：大さじ2

にんにく：1かけ

サラダ油：大さじ1

A { 濃口醤油：大さじ1  
ウスターソース：大さじ1  
ケチャップ：小さじ1  
コンソメ顆粒：小さじ1/2

カレー粉：大さじ1

(あれば) ガラムマサラ：少々

塩・黒こしょう：各適量

(仕上げ)

粉チーズ：お好みで

パセリのみじん切り：適量

ごはん：適量

① もやしは洗って水気を切る。たまねぎとにんにくはみじん切りにする。

② フライパンにサラダ油と①のにんにくを入れて、火にかけ、香りが出てきたら、①のたまねぎと合いびき肉を入れて炒める。

③ ②のフライパンの油が透明になってきたら、①のもやしを入れて炒め、全体に油が絡まったら、Aを加えて、さらにカレー粉とあればガラムマサラを入れて全体によく混ぜ合わせ、塩と黒こしょうで味を調える。

④ ③を器に盛って、粉チーズとパセリを散らす。別盛りのご飯を添える。

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)に置いてあります。  
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。