



6/29(水) 海老のレモンクリームカレー

(材料)

海老：4～5尾

パプリカ

しめじ

玉ねぎ

カレー粉：大さじ1

小麦粉：大さじ1

バター1～2かけ

牛乳：200ml

塩こしょう：少々

レモン

パセリ

ごはん

- ① パプリカと玉ねぎは細切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ② ボウルに①と海老を入れてカレー粉と小麦粉を振って絡めておく。
- ③ 鍋（フライパン）に多めのバターを温め、②を炒める。
- ④ 牛乳を少しずつ足しながら炒め、滑らかになるまで繰り返し火を入れる。
- ⑤ 塩こしょうで味を調べ、仕上げにレモンスライスとレモン汁を入れる。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、⑤をかけてパセリを振り、レモンを添える。

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。