



7/12(火) くせになる味～サバ缶で薬膳風カレー

(材料)

サバ缶 (味噌煮)

納豆

キムチ

カレー粉

カレールウ

ごはん

〔 茄子
オクラ
パプリカ
ピーマンなど
ゆでたまご

- ① 鍋にサバ缶を入れ、空いた缶に同量～2 倍の量の水を入れて足し、カレー粉、納豆、刻んだキムチを (汁も) 入れる。
- ② 野菜は大きめに切って素揚げにする。
- ③ ③が温まったら器に盛り、半分に切ったゆで卵と④を乗せる。
- ④ ごはんを添えて完成。

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。