



4/10(水) サバと納豆のカレーそば

(材料)

鯖の缶詰

納豆

カレー粉

にんにく

しょうが

サラダ油

サンチュ (サニーレタス)

小ねぎ

ごはん

- ① にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに①と油を熱し、香りが出たら鯖の缶詰を加える。
- ③ 納豆と付属のたれも加えて、ほぐしながら炒める。
- ④ 煮汁が少なくなったらカレー粉を加えて更に炒める。
- ⑤ 器に盛って、小ねぎを振る。

★サンチュで巻いてどうぞ。ごはんを一緒に巻いても。

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。