



7/9(水) 夏野菜と納豆のドライカレー

(材料 2 人分)

合い挽き肉：150g

夏野菜（なす、トマト、ししとうなど）

：合わせて100～150g

納豆：1パック

卵黄：2個分

A { おろしにんにく、しょうが：適量
カレー粉：大さじ1
塩：少々B { カレールウ：1かけ
ケチャップ：大さじ1
ウスターソース：大さじ1/2

ごはん：2膳分

水：200～300ml程度

サラダ油：大さじ1～2

- ① 野菜類は賽の目切りにする。納豆は粘りを出したくなければ、一度水で洗ってざるに上げておく。
- ② フライパンに油を熱し、合い挽き肉と野菜を入れて炒める。
- ③ Aを加えて更に炒め、納豆も加え、全体的に油が回り、しんなりしたら水を加える。
- ④ Bを加えて軽く煮、水分が少なくなったら完成。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、④をかけて、卵黄を落とす。

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。