



9/12(金) もやしとひき肉のドライカレー (ゆき さん)

(材料2人分)

合いびき肉：200g

たまねぎ：60g

にんにく：1かけ

おろし生姜：小さじ1

サラダ油：大さじ2

コンソメ顆粒：大さじ1

カレー粉：大さじ2

濃口醤油：大さじ1と1/2

A ウスターソース：大さじ1と1/2

ケチャップ：大さじ1と1/2

砂糖：小さじ1

長萌産業『もやし』：1袋(200g)

塩・こしょう：適量

黒こしょう：適量

目玉焼き：2個

ごはん：2膳分

(飾り用)

パセリなど：適量

① もやしは袋ごと揉んで、ザックリと折る。(またはザク切りにする。)たまねぎは薄切りにして、にんにくはみじん切りにする。

② お好みのかたさの目玉焼きを焼いておく。

③ フライパンにサラダ油、①のにんにく、おろし生姜を火にかけて、香りが立ってきたら、合いびき肉を加え、強火で炒める。

④ ③の合いびき肉が白っぽくなってきたら、①のたまねぎを入れてさらに炒める。

⑤ ④のたまねぎがしんなりしてきたら、Aを加えて、全体に混ぜ合わせ、最後に①のもやしを加えて、サッと炒め、塩・こしょうで味を調える。

⑥ 器のごはんを盛り、⑤のドライカレーを半量かけて、黒こしょうをふり、その上に②の目玉焼きをのせ、お好みでパセリなどを飾る。同様にもう一皿作る。

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/>でご覧いただけます。