



10/17(金) たまねぎドレッシングカレー (今道康弘さん)

(材料 1 人分)

鶏もも肉：100g

生椎茸：50g

サラダ油：20g

カレー粉：10g

チョーコー醤油

たまねぎドレッシング：100g

プレーンヨーグルト：100g

ごはん：1 膳分

(飾り)

ミニトマト：1 個

ブロッコリー：2 房

① 鶏肉と椎茸は一口大に切る。

② ミニトマトは半分に切って、ブロッコリーは塩ゆでし、ザルに上げる。

③ 鍋に油を熱し、①の鶏肉と椎茸を炒める。

④ ③にカレー粉を入れてさらに炒め、粉気を飛ばす。

⑤ ④にたまねぎドレッシングを入れて、ひと煮立ちしたら、ヨーグルトを加え、更にひと煮立ちしたら、火を止める。
(ヨーグルトは煮すぎると酸味がなくなります。)

⑥ ごはんと⑤のカレーを別々の器に盛り、カレーの上に②のミニトマトとブロッコリーを飾る。

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。