



## 4/29(水) トマトキーマカレー

## (材料)

合い挽き肉：100g

トマト：60～70g

玉ねぎ：50g

カレー粉：大さじ1

カレールウ：1かけ

A { おろしにんにく：適量  
おろししょうが：適量  
ケチャップ：小さじ2  
ソース：小さじ2  
砂糖：小さじ1～2

サラダ油：適量

水：大さじ2～3

ごはん、温泉卵

- ① トマトは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。  
カレールウは刻んでおく。
- ② フライパンを熱し、玉ねぎから炒める。
- ③ 合い挽き肉とトマトを加えて炒める。
- ④ 肉の色がある程度変わったら、水とA、カレー粉とルウを加えて更に炒める。
- ⑤ 皿にごはんを盛り、④をのせて温泉卵を落とす。

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）に置いてあります。  
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。