



3/8(水) 豆腐でヘルシー！トマトキーマカレー

(材料)

合挽き肉

豆腐

玉ねぎ (みじん切り)

トマト

パセリ

カレールウ

ケチャップ

ウスターソース

コンソメの素

おろしにんにく

おろししょうが

サラダ油

バゲット

① フライパンに油を熱し、合挽き肉と豆腐と玉ねぎを入れて炒める。

② 角切りにしたトマトも加えて炒める。

③ 調味料を加えて更に炒め、濃度は水で調整する。

④ 器に盛り、刻んだパセリを振る。

★ごはんでもバゲットでも

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。