



7/5(水) トマトと厚揚げのカレー炒め

(材料)

トマト
厚揚げ
枝豆
にんにく
しょうが
カレー粉
オイスターソース
油
塩
砂糖

- ① トマトはくし切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに②と油を入れて火をつけ、香りがしてきたら①と枝豆を入れて、塩少々振って炒める。
- ④ 砂糖をトマトにかけるようにして加え、更に炒める。
- ⑤ カレー粉とオイスターソースを加えて味がなじんだら完成。

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。