

8/31 (木) トマトのさっと酢っとカレー (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚こま切れ肉：150g

たまねぎ：1/2個

トマト：1個

バター：10g

玄米酢：大さじ2

A { カレールー (市販)：2かけ (40g)
お湯：150ml

ごはん：2膳分 (400g)

パセリ：適量

- ① たまねぎは5mmくらいの薄切りにして、トマトはくし切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② カレールーは刻んでボウルに入れ、お湯を入れて溶かす。
- ③ フライパンを中火に変え、バターを入れて溶けてきたら、①の豚肉を加えて炒め、火が通ったら、①のたまねぎを入れて炒める。
- ④ ③のフライパンのたまねぎがしんなりしたら、玄米酢を回し入れてさらに炒める。
- ⑤ ④のフライパンに①のトマトを加えてさっと炒め、②を入れて弱火で混ぜながら煮て、全体に沸々と火が通ったら、火を止める。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤のカレーをかけて、①のパセリを散らす。

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/>でご覧になれます。