



## 5/15(水) ポークチャップのカレーヨーグルトソース

(材料)

- |                   |                                  |
|-------------------|----------------------------------|
| 豚肉                | ① 豚肉は食べやすい大きさに切って、小麦粉をまぶす。       |
| 玉ねぎ               | ② 玉ねぎは細切り、しめじは石づきを取ってほぐす。        |
| しめじ               | ③ フライパンにバターを熱し、肉と野菜を加え、酒を振って炒める。 |
| ケチャップ             | ④ 塩こしょう、ケチャップ、中濃ソース、みりんを加えて仕上げる。 |
| 中濃ソース             | ⑤ 皿に盛り、カレーヨーグルトソースを添える。          |
| みりん               |                                  |
| 塩こしょう             |                                  |
| 小麦粉               |                                  |
| バター               |                                  |
| 酒                 |                                  |
| (飾り用) プロッコリー、トマト等 | <カレーヨーグルトソース>                    |
| <カレーヨーグルトソース>     | ・ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。               |
| ヨーグルト：大さじ2～3      |                                  |
| カレー粉：小さじ1         |                                  |
| おろし玉ねぎ：適量         |                                  |
| おろしにんにく：適量        |                                  |

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。