



10分で作れる!? オムカレー

(材料 2 人分)

ツナ缶：小 1/2～1 缶

たまねぎ：1/2 個

アスパラガス：3 本

(またはズッキーニ・パプリカ：適量)

にんにく：1 かけ

サラダ油：大さじ 1

カレールー：50 g

ケチャップ：大さじ 1

A ウスターソース：小さじ 1

濃口醤油：小さじ 1/2

水：300 ml

たまご：4 個

サラダ油：大さじ 2

ごはん：2 膳分

- ① たまねぎは横に薄切り、アスパラガスは 3 cm 長さの斜め切り。にんにくは粗みじん切りにする。カレールーは刻む。
- ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火で炒め、たまねぎを軽く炒めて、ツナを缶汁ごと入れて軽く炒める。
- ③ ②の鍋に A の調味料とアスパラガスを入れてルーが溶けてとろみがつくまで煮る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、溶きたまごを流し入れて半熟に焼く。
- ⑤ 器にごはんを盛り、上に④のたまごをのせ、周りに③のカレーをかける。

通常放送のレシピは、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/>でご覧いただけます。