



4/16(水) 海老とトマトのクリームカレー

(材料)

海老：10～12尾

トマト：1玉

牛乳：600ml

カレー粉：大さじ1

カレールゥ：1かけ

小麦粉：大さじ1

バター：20g

ごはん、パセリ、レモン

ゆで卵、ブロッコリー

① 海老は殻をむいて背わたを取り、洗って小麦粉をまぶす。
トマトはざく切りにする。

② フライパンにバターを温め、①を炒める。

③ カレー粉を加えて更に炒め、牛乳を少しずつ加える。

④ 時々かき混ぜながら煮、一度火を止めてカレールゥを加える。

⑤ パセリを振ったごはん、ゆで卵、茹でたブロッコリー、レモンを添えて、盛り付ける。

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。