

## 7/21 (木) ポークソテー お豆腐タルタルソース (今道 康弘さん) 1人分539kcal

(材料2人分)

{ 豚ロース肉：100g×2枚  
 塩：適量  
 E.V オリーブオイル：20g  
 <タルタルソース> (作りやすい分量)

A { 木綿豆腐：200g  
 たまご(L)：1個  
 白菜の漬物：70g  
 マヨネーズ：50g  
 リンゴ酢：20g  
 粒マスタード：50g  
 パセリ：10g

塩：適量

(付け合わせ)

ミニトマト：2個

- ① 豚肉は筋切りし、塩をふる。フライパンに E.V オリーブオイルを熱し、豚肉を入れて両面焼く。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、600W のレンジで2分加熱し、しっかり水気を抜く。
- ③ たまごは茹でて、みじん切りにし、白菜の漬物は十分漬かったものをみじん切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ④ ボウルに②の豆腐を入れて、泡立て器でよくつぶしながら混ぜる。
- ⑤ ④の豆腐がつぶれたら、A を加え、塩で味を調べて混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に、①の豚肉を一口大に切って盛り、⑤のタルタルソースをかけ、ミニトマトを飾る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・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。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。  
 <郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。