

6/20 (水) オニオンリングの甘酢煮 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

{ たまねぎ：1個
 豚バラ薄切り肉：150g程
 塩・こしょう：各適量

赤パプリカ：1個

オクラ：2本

エリンギ：1個

サラダ油：大さじ2

(甘酢だれ)

A { 濃口醤油：大さじ3
 純米酢：大さじ2
 砂糖：大さじ2
 酒：大さじ1
 残ったたまねぎ：適量

(水溶き片栗粉)

B { 片栗粉：大さじ1
 水：大さじ2

- ① たまねぎは7mmくらいの輪切りにして、外側の2層を残して中央の部分をくり抜きリング状にする。同様に6個作る。くり抜いたたまねぎはすりおろしておく。パプリカ・オクラ・エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ①のたまねぎに豚肉をくるくると、隙間ができないように巻き、塩・こしょうを軽く振る。
- ③ ボウルに①のおろしたたまねぎとAを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を加えて中火にし、②のオニオンリングを焼く。横で①のパプリカ・オクラ・エリンギを焼く。
- ⑤ ④のオニオンリングの両面にいい焼き色がついたら、③の甘酢だれを加えて煮詰める。
- ⑥ ⑤が煮詰まってきたら、Bの水溶き片栗粉を入れ、サッととろみがついたら、器に盛る。

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<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。