
6/21 (木) 豚なす梅丼 (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

- { 豚バラ薄切り肉：150g
- { 塩・こしょう：各少々
- なす：150g
- A { 梅干し(梅肉)：15g
- A { 濃口醤油：大さじ2
- A { みりん：大さじ2
- ごはん：2膳分

- ① 豚肉は3~4cm幅に切って、なすは皮つきのまま乱切りにし、梅干しは種を取り除いて包丁でたたいておく。
- ② フライパンに①の豚肉を並べ、塩・こしょうを軽く振って、中火強で両面色よく焼く。
- ③ ②のフライパンに①のなすを加えて一緒に炒め合わせる。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③のなすに火が通ったら、④を加え、水分をサッと飛ばすように炒める。
- ⑥ 器に熱々のごはんを盛り、⑤をのせる。

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。