

---

## 10/15 (月) 豚肉とカボチャの生姜焼き風 (福岡 由香さん)

---

(材料2人分)

豚切り落とし：150g

カボチャ：140g

A {  
おろし生姜：1かけ分  
酒：大さじ1  
ハチミツ：小さじ1  
濃口醤油：大さじ2  
片栗粉：大さじ1/4  
サラダ油：適量  
(付け合せ)  
レタスの千切り：適量  
きゅうり：適量  
ミニトマト：適量

- ① カボチャは皮付きのまま一口大の薄切りにする。耐熱皿にカボチャを並べ、ラップをかけて600Wのレンジで2分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のカボチャを入れて、焼き色がつくまで両面焼く。
- ③ ボウルに豚肉とAを加えてよくもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ④ ②のフライパンのカボチャを端に寄せ、中央に豚肉を入れて汁気がなくなるまで焼く。
- ⑤ 器に付け合せ野菜をのせ、手前に④を盛る。

---

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。