
11/29 (木) 豚たまねぎのポン酢焼き (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

たまねぎ：1個
A { 濃口醤油：大さじ2
 玄米酢：大さじ2
 みりん：大さじ1
豚こま切れ肉：300g
オリーブオイル：大さじ1
塩：小さじ1/4
ごはん：2膳分
フリルレタス：適量
お好みで一味唐辛子：少々

- ① たまねぎ薄切りにし、ボウルに入れて A を加えなじませておく。(A は万能合わせ酢として色々使えます。)
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて強火にかけ、煙が出てきたら、豚肉を入れて、焼き色がつくまでこんがり焼き、塩を振る。
- ③ ②のフライパンに①のたまねぎを入れて軽く混ぜ 1 分程強火のまま火を通して、火を止める。
- ④ 器にごはんを盛り、フリルレタスを添え、③をごはんの上からかけ、お好みで一味唐辛子を振る。

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。