

## 12/5 (水) 洋風角煮 (今道 康弘さん)

(材料2人分)

豚バラブロック肉：250g

E.V.オリーブオイル：15ml

A { りんご：1/2個 (100g)  
ドライいちじく：100g

B { 赤ワイン：350ml  
砂糖：25g  
濃口醤油：25ml

黒こしょう：適量

(飾り)

りんご：1/8個 (25g)

ミニトマト：2個

パセリのみじん切り：大さじ1/2

- ① 豚肉は1.5cm幅に切る。Aのりんごは皮を剥いて一口大に切る。飾り用のりんごは薄切りにする。ミニトマトは、半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の豚肉を加えて両面を焼き、ザルに上げて油を切る。
- ③ 鍋に②の豚肉とAを入れ、Bを加え、沸騰したら中火で30分煮込む。
- ④ 途中③の鍋の水分が無くなったら、水を足しながら煮て、程よく照りと、とろみがついたら火を止めて、黒こしょうを加える。
- ⑤ 器に④を盛り、①の飾り用のりんごとミニトマトを飾り、パセリを散らす。

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。