



2019年

you  
me  
食材提供

### 3/14 (木) 春野菜と豚肉のお酢ソテー (久保 桂奈さん)

(材料 2 人分)

- 豚ローステキカツ用肉：100g × 2枚
- 塩：適量
- 薄力粉：適量
- 菜の花：100g
- 赤パプリカ：1/2個
- オリーブオイル：大さじ2
- A { レーズン：20g
- 赤ワイン：大さじ3
- 純米酢：大さじ3
- 濃口醤油：大さじ1
- はちみつ：大さじ1

- ① 豚肉は一口大に切って、塩を振り、薄力粉をまぶす。菜の花・パプリカは一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて、強火で熱し、①の豚肉を入れて焼く。
- ③ ②の豚肉の片面に焼き色がついたら、裏返して、片側に寄せ、空いた所に①の菜の花とパプリカを入れて炒める。
- ④ ③の豚肉と菜の花に火が入ったら、器に盛る。
- ⑤ ボウルに A を混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④のフライパンに⑤を入れて、強火で熱し、少しとろみがついたら、④にかける。

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。