



2019年

you
me
食材提供

7/2 (火) 豚肉と夏野菜のさっぱり梅あんかけ (加藤 奈美さん)

(材料2人分)

{ 豚肉(トンカツ用) : 200g
{ 塩・こしょう : 各適量

なす : 100g

ズッキーニ : 100g

トマト : 100g

小麦粉 : 適量

サラダ油 : 大さじ2

(梅あん)

A { 鰹だし汁 : 200ml
薄口醤油 : 小さじ1
みりん : 小さじ1

B { 片栗粉 : 小さじ2
水 : 大さじ1

たたき梅 : 20g

(トッピング)

小ねぎ(2~3cm長さ) : 適量

① 豚肉は一口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふる。なすとズッキーニとトマトは乱切りにする。

② ビニール袋に①と小麦粉を入れて、袋をふり、全体にまぶす。

③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、両面きつね色になるまで中火で焼く。

④ 鍋に A を加えてひと煮立ちさせ、B の水溶き片栗粉でとろみをつけ、火からおろして、たたき梅を加え混ぜる。

⑤ ③が焼けたら器に盛り、④の梅あんをかけて、2~3cm長さに切った小ねぎを散らす。

(鰹だし汁の取り方)

急須など蓋付きの容器にかつお節3~4gを入れ230mlの熱湯を注ぎ入れて蓋をし、3分蒸らすと、だしが取れます。

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。