
10/10 (木) 角煮風弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚バラ塊肉：300g
┌ 干し椎茸：4個
├ 水：150ml
ゆでたまご：2個
小松菜：100g
A┌ すし酢：大さじ2
└ 濃口醤油：大さじ2
ごはん：2膳分

- ① 豚肉は1cm厚さに切る。干し椎茸は水150mlに浸けておく(できれば3時間以上浸けておく)。小松菜は塩茹でして5cm幅に切る。小松菜を茹でたお湯を再び沸騰させ、たまごを入れて7分茹で、すぐ冷水に取って半熟たまごを作る。
- ② フライパンを中火で熱し、しっかり温まったら、①の豚肉を入れて、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ③ ②のフライパンの脂をふき取り、Aを加えて、とろみがつくまで煮絡める。
- ④ ①の干し椎茸をしぼり、石づきを取る。③のフライパンに干し椎茸とその戻し汁と①のゆでたまごを加えて、タレを絡めながら煮る。
- ⑤ ④の水分が減ったら、①の小松菜を端に入れて絡める。
- ⑥ ⑤のゆでたまごを縦半分に切る。お弁当箱にごはんを盛り、⑤の豚肉、小松菜をつめ、ゆでたまごを添える。

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。