



2019年

you
me
食材提供

11/8 (金) 薄切りポークとりんごのソテー (今道 康弘さん)

(材料2人分)

- ┌ 豚ロースしゃぶしゃぶ肉：100g
- └ E.V.オリーブオイル：20ml
- りんご：1個 (250g)
- エリンギ：50g
- (新) 生姜：20g
- A ┌ ピーナッツバター：40g
- └ はちみつ：30g
- りんご酢：50ml
- 塩：少々
- (飾り)
- ブロッコリー：4房
- ラデッシュ：1個

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。りんごは半分に切って、1つは皮付きで一口大に切り、もう半分は皮をむいて、すりおろす。生姜はすりおろし、エリンギは一口大の乱切りにする。ブロッコリーは塩茹でして、ラデッシュは薄い輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を軽く炒め、一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンにエリンギを入れて軽く炒め、A と①のすりおろしたりんごと生姜を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③に②の豚肉と、①の一口大に切ったりんごを加えてよく絡め、塩で味を調える。
- ⑤ 器に④を盛りに盛り、①のブロッコリーとラデッシュを飾る。

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。