



## 6/19 (金) 南蛮酢で豚肉とアサリのポルトガル風 (福岡 由香さん)

(材料2~3人分)

豚バラブロック肉：200g

A { 塩：小さじ1/2  
こしょう：適量  
あればパプリカパウダー：小さじ1

にんにく：1かけ

赤パプリカ：1/2個

アサリ：200g

オリーブオイル：大さじ1

チョーコー長崎南蛮酢：70ml

(飾り)

レモン：1/8個

イタリアンパセリ：適量

- ① 豚肉は1cm厚さに切って、Aを加えて揉みこんでおく。
- ② にんにくは包丁の腹で潰し、パプリカは7mm幅の細切りにする。アサリは砂出しをしておく。レモンはいちょう切りにして、イタリアンパセリはざく切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②のにんにくを加え、①の豚肉を中火で焼く。
- ④ ③の豚肉に焼き色がついたら、②のパプリカを加えて炒め、②のアサリを加えて、南蛮酢を回しかけ、落とし蓋をして中火で5分ほど煮る。
- ⑤ ④のフライパンのアサリが開いたら、器に盛り、②のイタリアンパセリを散らして、レモンを飾る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。