

6/26 (金) 豚の酢パイ ス炒め弁当 (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚こま肉：200g

なす：1/2本

エリンギ：1本

A { 片栗粉：大さじ1
カレー粉：小さじ1/2
塩：小さじ1/3

オリーブオイル：大さじ1

酒：大さじ1

すし酢：大さじ1

ごはん：2膳分

(付け合わせ)

にんじん：1/4本分

B { すし酢：大さじ1/2
オリーブオイル：小さじ1

大葉：2枚

黒こしょう：少々

(豚肉用) チリペッパー：お好みで

- ① なすは1cm幅の輪切りにして、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、半分を豚肉にまぶして、残り半分を①のなすとエリンギにまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②の豚肉となすとエリンギを並べて、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③に火が通ったら、酒、すし酢の順に入れて、水分が飛ぶまで煮絡めて火を止める。
- ⑤ 付け合わせを作る。にんじんはピーラーで細長くスライスし、Bを加えて和え、しんなりさせる。
- ⑥ お弁当箱にごはんを盛り、④をのせ、横に大葉を敷き、上に⑤のにんじんをのせて、黒こしょうを振る。豚肉にはお好みでチリペッパーをかける。

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。