



1/8 (金) TON すき丼 (磯永 由紀さん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：100g

白菜：50g

長ねぎ：50g

たまねぎ：50g

たまご：2個

A { 水：大さじ6

A { チョーコー一本釣り鰹つゆ：大さじ3

A { みりん：大さじ1

B { 水：大さじ1

B { チョーコー一本釣り鰹つゆ：大さじ1

ごはん：2膳分

(トッピング) 三つ葉：適量

- ① 豚肉は5cmの細切りにして、白菜は5cm長さ1cm幅の短冊切りにし、長ねぎは斜め薄切りにして、たまねぎは5mm幅の薄切りにする。たまごは溶いておく。
- ② フライパンにAを入れて火にかけ、フツフツしてきたら、①の豚肉を入れて煮る。豚肉が白っぽくなってきたら、①の白菜・長ねぎ・たまねぎを加えて、蓋をし、煮る。
- ③ ②の野菜に火が通ったら、Bを加えて、軽く混ぜる。
- ④ ③に①の溶きたまごを回し入れ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかけて、ざく切りにした三つ葉をのせる。

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。