



2/5 (金)

## 長崎風ポークビーンズ

(磯永 由紀さん)

(材料2人分)

豚バラブロック肉：200g

たまねぎ：100g

ミックスビーンズ(水煮)：100g

にんにく：1かけ

サラダ油：大さじ1

チョーコー長崎ちゃんぽんスープ：大さじ11/2

カレー粉：小さじ1

(仕上げ)

バター：10g

塩・黒こしょう：各適量

(飾り)

パセリのみじん切り：適量

レモンのくし切り：1切れ

- ① 豚肉は3~4cm長さで1cm幅の棒状に切って、たまねぎは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油と①のにんにくを入れて火をつけ、香りが立ってきたら、①の豚肉を入れて、白っぽくなるまで炒める。
- ③ ②のフライパンに①のたまねぎとミックスビーンズを入れて更に炒める。
- ④ ③の具に火が通ったら、長崎ちゃんぽんスープを入れて絡め、カレー粉を加えて混ぜ合わせ、全体に馴染んだら、仕上げにバターを加えて、塩と黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に④を盛り、パセリをふって、レモン添える。

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。