



## 4/2 (金) スプリング W ジンジャープレート (YUMIKOさん)

(材料2人分)

- { 豚バラ薄切り肉 (こま切れ) : 300g
- { 塩・黒こしょう : 各少々
- { チョーコー長崎素材ドレッシング
- { 長崎県産しょうが使用すり粒ジンジャー : 70g
- { 新たまねぎ : 1/4個
- A { ごはん : 2膳分
- { チョーコー長崎素材ドレッシング
- { 長崎県産しょうが使用すり粒ジンジャー : 大さじ3
- { レタス : 1枚
- (付け合わせ)
- { お好みの野菜 : 適量
- { 黒こしょう : 少々

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎはみじん切りにして、耐熱ボウルに入れ、600Wのレンジで1分ほど加熱し、火を通す。
- ③ ②のボウルに A を加えてよく混ぜ合わせ、さらに1分半ほど、味をなじませるために加熱する。
- ④ レタスは一口大にちぎる。③のボウルにレタスを加えて混ぜ合わせ、余熱でレタスをやわらかくする。
- ⑤ フライパンに①の豚肉を入れて火にかけ、塩・黒こしょうをふって弱中火で炒め、脂が出てきたら中火にして、肉を香ばしく炒め、ドレッシングを回しかけて肉に絡める。
- ⑥ プレートに④のごはん、⑤のポークジンジャー、付け合わせのサラダを彩りよく盛り合わせ、黒こしょうをふる。

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。