



4/16 (金)

豚コマバーグのナス巻き

(佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

豚コマ切れ肉：300g

A {

- チョコー超特選むらさき：大さじ1
- マヨネーズ：大さじ1
- 酒：小さじ1
- 片栗粉：大さじ2
- おろし生姜：小さじ1

{ ナス：1本

{ 塩：少々

薄力粉：適量

サラダ油：大さじ1

(タレ)

B {

- チョコー超特選むらさき：大さじ1
- みりん：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 砂糖：小さじ2

(仕上げ)

いりごま：少々

- ① ビニール袋に豚肉とAを入れてよくもみ込み、10分ほど置いて味をなじませる。
- ② ナスはピーラーで薄切りにして、塩をふる。
- ③ ①の豚肉を食べやすい大きさに丸める。
- ④ ②のナスから出た水分をふき取り、薄力粉を薄くまぶしつけて、③の豚肉を芯にして巻く。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて両面を焼き色がついたら、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ ボウルにBを混ぜ合わせておく。
- ⑦ ⑤の豚肉に火が通ったら、⑥のタレを加えて、照りが出るまで絡ませる。
- ⑧ 器に⑦を盛り、仕上げにいりごまをふる。

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。