

5/20 (木) トンテキ弁当 (久保 桂奈さん)

(材料1人分)

豚肩ロースステーキ肉：1枚

A { 塩こしょう：適量
小麦粉：適量

たまねぎ：1/4個

オリーブオイル：大さじ1

{ たまご：1個

{ 塩こしょう：適量

すし酢：大さじ1

B { トマトケチャップ：大さじ1

{ 濃口醤油：大さじ1/2

ごはん：1膳分

フリルレタス：2枚

ミニトマト：1個

イタリアンパセリ：少々

- ① 豚肉は4つ切りにして、両面にAを振る。たまねぎは細めのくし切りにする。たまごは常温に置いておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて、中火で熱し、端の辺りに塩こしょうを少々振ってその上にたまごを割り入れる。空いているスペースに①の豚肉とたまねぎを入れて、焼き色をつけるためにあまり動かさないようにして焼く。
- ③ ②のフライパンの豚肉とたまねぎに焼き色が付いたら、裏返す。たまごは2つ折りにして、両面焼いて形を整え、焼き色が付いたら取り出し、半分に切る。
- ④ Bは混ぜ合わせておく。③のフライパンにBを入れて、たれが絡むように豚肉を返しながら煮詰め、煮詰まったら火を止める。
- ⑤ 弁当箱にごはんを盛り、フリルレタスを敷き、④の豚肉とたまねぎを盛りつけて、③のたまごの断面が見えるように盛りつけ、ミニトマトを入れて、最後にイタリアンパセリのみじん切りを散らす。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。