

## 6/17 (木) 肉巻きピーマンのバターしょうゆ照り焼き (Yuuさん)

(材料 8 個分)

ピーマン：4 個

豚バラ薄切り肉：8 枚 (160g)

薄力粉：適量

サラダ油：大さじ1/2

バター：10g

濃口醤油：大さじ1

酒：大さじ1

みりん：大さじ1

砂糖：大さじ1/2

にんにく (チューブ)：1cm

(付け合わせ)

ミニトマト：適量

- ① ピーマンは縦半分に切り、1 個ずつ手でギュッとつぶして豚肉 1 枚をきつく巻く。残りも同様に作り、薄力粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、①の巻き終わりを下にして並べる。巻き終わりが固定されたら転がしながら焼き、肉の色が変わったらふたをしてときどき上下を返しながらかき混ぜながら3~5分蒸し焼きにする。
- ③ ペーパータオルで②のフライパンの余分な油をふき取り、混ぜ合わせた A を回し入れてからめる。
- ④ 器に③を盛り、ミニトマトを飾る。

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) に置いています。  
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。