

7/15 (木) 豚のさっぱり甘酢がけ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚しゃぶしゃぶ用肉：200g

オクラ：4本

A { 水：1リットル
塩・酒：各大さじ1

(甘酢)

B { 酢：大さじ2
濃口醤油：大さじ1.5
砂糖：大さじ1
水：70ml

(トッピング)

C { みょうが：1本
大葉：4枚
かいわれ：1/4パック
だいこんおろし：大さじ4

- ① オクラは斜め半分に切って、みょうがと大葉は千切りにする。
- ② 鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら、①のオクラを1分茹でて、取り出し、水気を切る。同じ鍋で豚肉を弱火で茹で、しっかり火が通ったら、ザルに上げて水気をよく切る。
- ③ ボウルに B を混ぜ合わせ甘酢を作る。
- ④ ③のボウルに②の豚肉とオクラを入れて、よくなじませる。
- ⑤ 器に④を盛り、C をのせて、最後に余った甘酢を上からかける。

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。