

## 9/10 (金) 肉巻きオニオンリングの照り焼き弁当 (佐藤 利恵さん)

(材料2人分)

豚バラ薄切り肉：160g

たまねぎ：1個(200g位)

ミニトマト：8個

サラダ油：小さじ1

A { 濃口醤油：大さじ1

酒：大さじ1

みりん：大さじ1

砂糖：小さじ2

すりおろしにんにく：小さじ1

小ねぎ：適量

(お弁当付け合わせ)

ごはん：2膳分

たまご焼き：4切れ

大葉：2~4枚

ブロッコリー(塩茹で)：2個

- ① たまねぎは横4等分の輪切りにして、2枚ずつはがして、リング状にする。残りの部分はみじん切りにする。
- ② ①のリング状のたまねぎに、豚肉をたまねぎが見えないように巻いていく。(リングが大きい時は豚肉を2枚使う)。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら、裏返して、ふたをし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、①のみじん切りにしたたまねぎを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ⑤ ③のフライパンの余分な油をふき取り、④とヘタを取ったミニトマトを加えて、照りが出るまで絡める。
- ⑥ 弁当箱にごはんを詰め、仕切りに大葉を敷いて、⑤のオニオンリングとミニトマトを盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。横にたまご焼きとブロッコリーを添える。

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。