



## 3/18 (金) タレが決め手！豚肉のジンギスカン風 (福岡由香さん)

(材料2人分)

豚ロース薄切り肉：200g

すりおろしりんご：1/4個分

おろしにんにく：1かけ

A おろし生姜：10g

チョコレートたまねぎドレッシング：大さじ2

濃口醤油：大さじ2

たまねぎ：1/2個

にんじん：1/3本

ピーマン：1個

キャベツ：100g

もやし：1/2袋

サラダ油：大さじ1

(つけダレ)

B 濃口醤油：大さじ2

みりん：大さじ2

C チョコレートたまねぎドレッシング：大さじ2

大根おろし：50g

すりおろしりんご：1/4個分

白ごま：小さじ1

(トッピング)

あれば糸唐辛子：適量

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは繊維と垂直に1cm幅に切る。にんじんは短冊切りにして、ピーマンはヘタと種を取って6等分する。キャベツは食べやすい大きさのざく切りにして、もやしは洗って水気をしっかり切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、その中に①の豚肉を入れて絡ませる。
- ③ フライパンに①のたまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツを入れ、サラダ油を回しかけて、全体に絡ませる。
- ④ ③のフライパンを弱火～中火の火にかけて、しばらくそのままにして、ジュッと音が出始めたら、一度混ぜ合わせ、①のもやしを加えて軽く炒め、火はつけたまま7～8分、あまりかき混ぜないでそのまましておく。
- ⑤ つけダレを作る。耐熱ボウルにBを入れて混ぜ、600Wのレンジで40秒加熱してアルコール分を飛ばし、粗熱が取れたら、Cを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④のフライパンのたまねぎが透き通ってきたら、器に盛りつける。空になったフライパンに、②の豚肉をつけダレごと加えて、火が通るまで焼き、器の野菜の上に盛りつけて、上に糸唐辛子をのせ、つけダレをつけて頂く。

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。