

4/7 (木) ポークトマトマリネ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

- 豚の生姜焼き用：6枚
- 塩：少々
- 小麦粉：適量
- トマト：1/2個
- 新たまねぎ：1/4個
- すし酢：大さじ2
- オリーブオイル：大さじ2

(飾り)

大葉：3枚

- ① トマトは一口大に切って、たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、すし酢を加えてなじませる。
- ② 豚肉に塩を振り、小麦粉を全体にふる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、しっかり温まったら、②の豚肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③の豚肉が焼き上がったら、熱いうちに①のボウルに入れ全体を軽く混ぜて、なじませる。
- ⑤ 器に④を盛り、千切りにした大葉を飾る。

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。