



8/5 (金) 豚ヒレ肉のベーコン巻き (福岡 由香さん)

(材料2人分)

- 豚ヒレ肉 (塊) : 250g
- 塩・こしょう : 少々
- ベーコン : 4枚
- 小麦粉 : 適量
- サラダ油 : 大さじ1
- 白ワイン : 大さじ3
- チョコレート 金蝶ソース : 大さじ2
- はちみつ : 大さじ1
- パセリ (みじん切り) : 適量
- サニーレタス : 適量

- ① 豚肉は3cm厚さに切り、塩・こしょうをふる。肉の周囲にベーコンを巻き、巻きどまりに楊枝を刺して留める。軽く手のひらで押すようにして形を整え、両面に小麦粉を軽くまぶし、余分な粉ははたく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を入れ、中火で両面焼く。焼き色がついたら、白ワインを振り入れ、蓋をして弱火で3~4分蒸し焼きにし、中まで火を通して、一旦バットに取り出す。
- ③ 肉汁が残った②のフライパンに、金蝶ソースを入れて中火にかけ、ソースが沸々して来たら、②の豚肉を戻し入れて、ソースを絡め、火を止める。そこにはちみつを加えて、肉全体に絡め、仕上げる。
- ④ ③の豚肉の楊枝をはずし、サニーレタスを敷いた器に盛って、③のフライパンに残ったソースを肉にかけ、パセリのみじん切りを散らす。

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。