



8/16(火) タンドリーポーク～ヨーグルトソース添え

(材料)

豚ロース：200g

ヨーグルト：大さじ2

ケチャップ、ソース：各小さじ2

おろしにんにく、しょうが：少々

カレー粉：小さじ1

はちみつ：小さじ1

玉ねぎ：1/4 玉

サラダ油：適量

塩こしょう：少々

<ヨーグルトソース>

ヨーグルト：大さじ2

玉ねぎ、きゅうり：大さじ1

おろしにんにく：少々

オリーブ油：少々

クミン：少々

塩：少々

- ① 豚ロースはところどころフォークで刺し、塩こしょうする。
- ② ポリ袋に調味料を入れて混ぜ、①を入れて揉み、しばらく置く。
- ③ フライパンに油を熱し、薄切りにした玉ねぎと②を入れて焼く。
- ④ 蓋をして両面焼く。

- ① 玉ねぎときゅうりはみじん切りにする。
- ② 材料をボウルに入れて混ぜる。

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。