

5/25 (木) 豚ミンチのうま酢炒め (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

豚ひき肉：200g

A { ナツメグ：適量
おろし生姜：大さじ1
塩こしょう：少々

たまねぎ：1/2個

ミニトマト：4個

ごま油：大さじ1

B { 玄米酢：大さじ1
濃口醤油：大さじ1
砂糖：大さじ1/2

小ねぎ：1本分

- ① たまねぎはくし切りにし、ミニトマトは半分に切って、小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れ、Aを加えてよくこね、ひとまとめにする。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を入れ、厚さ2cmくらいにヘラで押しつけて成形し、両面に焼き色がつくまで焼く。その隙間に①のたまねぎを並べて、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③のひき肉とたまねぎの全体に焼き色がついたら、ヘラでひき肉を切って、食べやすい大きさにほぐし、たまねぎも一緒に炒める。
- ⑤ ④のひき肉に火が通ったら、①のミニトマトを加えてひと混ぜし、Bを加えて、タレが煮詰まるまで炒める。
- ⑥ 器に⑤を盛り、①の小ねぎを散らす。

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/>でご覧になれます。