

## 7/27 (木) 豚しょうが焼き 翡翠ソースかけ (福岡 由香さん)

(材料 2人分)

豚ロース薄切り肉：200g

濃口醤油：大さじ1

酒：大さじ1

A みりん：大さじ1と1/2

砂糖：小さじ1/2

おろし生姜：小さじ2

サラダ油：大さじ1/2

&lt;翡翠ソース&gt;

きゅうり：1本

塩：少々

酢：大さじ2

B 塩：小さじ1/4

砂糖：小さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパン全体にサラダ油を塗り、①の豚肉が重ならないように並べ、強めの中火にかけて焼く。片面に焼き色がついたら全体に混ぜ、肉に火を通す。
- ③ ②のフライパンの余分な油をふき取り、①のAを加えて、全体をサクッと混ぜ、軽く汁気が飛んだら、器に盛る。
- ④ <翡翠ソース>を作る。きゅうりは塩でこすり洗いをしてからすりおろし、水気を軽く絞る。ボウルにおろしたきゅうりを入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の器のしょうが焼きに、④の翡翠ソースをかける。

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。