

8/3 (木) 野菜いっぱいポークチャップ (ゆきさん)

(材料2人分)

豚肉(とんかつ用) : 2枚
塩こしょう : 適量
小麦粉 : 適量

じゃがいも(中) : 1個

たまねぎ : 100g

しめじ : 50g

ピーマン : 30g

にんにく : 1かけ

サラダ油 : 大さじ2

A { ケチャップ : 50g
ウスターソース : 大さじ1
濃口醤油 : 大さじ1
みりん : 大さじ1

カレー粉 : 適量

黒こしょう : お好みで

ごはん : 2膳分

- ① ジャがいもは洗ってラップで包み600Wのレンジで3分加熱し、裏返して1分加熱する。じゃがいもが熱い内に皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは1~1.5cm幅のくし切りにし、しめじは石づきを取ってバラバラにほぐす。ピーマンは食べやすい大きさに切って、にんにくは薄切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうをふり、小麦粉を軽くはたく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肉を加えて炒める。
- ⑤ ④に②のにんにくを加え、香りが立ってきたら、②のたまねぎ・しめじ・①のじゃがいもを入れてさらに炒める。
- ⑥ Aは混ぜ合わせておく。⑤が全体にしんなりしたら、②のピーマンを入れて軽く炒め、Aを回し入れて炒め合わせ、最後にカレー粉を加えて炒める。
- ⑦ ごはんを器に盛り、⑥のポークチャップを添えて、お好みで黒こしょうをふる。

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/>でご覧いただけます。