

5/16(木)

ルーローハン弁当

(久保 桂奈さん)

(材料1人分)

豚肩ロース肉とんかつ用(厚め) : 1枚

生姜 : 1かけ

ごま油 : 大さじ1

A { 砂糖 : 大さじ1

濃口醤油 : 大さじ1

米酢(黒酢) : 大さじ1

水 : 大さじ3

たまご : 1個

{ 青梗菜 : 1株

{ 塩 : ひとつまみ

ごはん : 1膳分

いりごま : 少々

① 豚肉は2cm幅の短冊切りにする。生姜はみじん切り。たまごは沸騰したお湯で7分半茹でて、冷水に取り、冷まして殻をむく。青梗菜は縦半分に切って、塩を入れた熱湯で1分間茹でて、冷水にさらして、水気を切る。弁当箱にごはんをよそい、冷ましておく。

② 小鍋にごま油を中火で熱し、①の生姜を入れて炒め、香りが立ってきたら、①の豚肉を入れて炒める。

③ 全体に火が通ったら、余分な油をふき取って、①のゆでたまごとAを入れて煮詰め、トロトロになったら火を止める。

④ ①の弁当箱に、①の青梗菜、③のゆでたまごを半分に切って入れて、豚肉をのせ、ごまをふる。

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。