



5/17(金)

ごまポークサラダ (ゆきさん)

(材料 2 人分)

- 豚バラ塊肉 (厚さ 1 cm 位) : 120 g × 2 枚
塩・こしょう : 各適量
A { チョーコー醤油 ごまドレッシング : 大さじ 2
豆板醤 : 小さじ 1
サラダ油 : 適量
- (付け合わせ)
サニーレタス : 適量
たまねぎ : 1/2 個
かいわれ : 1 パック
A { チョーコー醤油 ごまドレッシング : 適量
レモンのくし切り : 2 切れ
黒こしょう : 適量
いりごま : 適量
あれば糸唐辛子 : 少々
- ① 豚肉は 2 枚とも半分に切り、塩・こしょうをふる。
 - ② ビニール袋に A を入れて、混ぜ合わせ、①の豚肉を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で 1 時間ほど寝かせる。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉を入れて焦げないように両面を焼き、最後に残ったつけ汁を加えて絡める。
 - ④ 付け合わせのたまねぎは薄切りにして水でさらす。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、かいわれは根を切る。
 - ⑤ ボウルに水気を切った④を入れ、ドレッシングをかけて、ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。
 - ⑥ ③の豚肉が焼きあがったら、食べやすい大きさに切って、⑤の器に盛り、ごまと黒こしょうをふって、レモンを添え、あれば糸唐辛子を上にのせる。

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。