



7/18(金)

胡麻みそマヨ焼き

(ゆきさん)

(材料2人分)

豚バラスライス(厚め): 2枚

なす: 100g

たまねぎ: 100g

塩・こしょう: 各適量

(味噌ソース)

A { チョーコー醤油 田舎みそ(すり): 大さじ3
マヨネーズ: 大さじ3
みりん: 大さじ2
すりごま: 大さじ2

大葉(細切り): 2枚

一味唐辛子: お好みで

- ① ちょっと厚めの豚バラを4等分する。なすは1cm角に切って、しばらく水にさらし、ざるに上げて、水気を切る。たまねぎは1cmくらいの角切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①のなすとたまねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に②を入れ、上に①の豚バラをのせて、塩・こしょうをふる。
- ④ ③をオーブントースターで15分ほど焼く。
- ⑤ ④の全体に火が入ったら、取り出して、細切りにした大葉をのせ、お好みで一味唐辛子をふる。

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。