



3/20(金) 豚こまボールのネギぽん酢だれ (佐藤利恵さん)

(材料 2 人分)

豚こま切れ肉：200g

A { 酒：大さじ1
塩こしょう：少々

片栗粉：適量

サラダ油：大さじ1

(ネギぽん酢だれ) (作りやすい分量)

白ねぎ (みじん切り)：1 本分

B { おろし生姜：小さじ1
チョーコー醤油 かけぽん：100ml
ごま油：大さじ2
砂糖：小さじ1

豆板醤：お好みで

飾り用葉野菜：お好みで

- ① 豚肉に A を入れてもみ込み、一口大に丸めて、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて転がしながら焼く。
- ③ ②の全面に焼き色がついたら、蓋をして蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ④ (ネギぽん酢だれ) を作る。ボールにネギを入れ、B を加えてよく混ぜ合わせる。お好みで豆板醤を入れても OK。
- ⑤ ③を器に盛り、お好みの葉野菜を添え、④を適量かける。

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/> でご覧いただけます。