

5/22(金)

新たまねぎとトンテキ

(ゆきさん)

(材料 2人分)

豚とんかつ用肉：2枚

塩・こしょう：適量

小麦粉：適量

たまねぎ(輪切り)：2枚

塩・こしょう：適量

サラダ油：大さじ1

(たれ)

濃口醤油：大さじ2

みりん：大さじ2

A オイスターソース：大さじ1

ケチャップ：大さじ1

砂糖：大さじ1

にんにく(すりおろし)：1かけ

バター：10g

(飾り)

新たまねぎ：1/2個

サニーレタス・イタリアンパセリなど：適量

① 豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って、薄く小麦粉をはたく。たまねぎは1cm幅の輪切りにして、軽く塩・こしょうをふる。飾り用のたまねぎは、薄切りにして、水にさらし、水気を切る。

② フライパンにサラダ油を熱して、①のたまねぎ(輪切り)と豚肉を入れ、ふたをして焼く。豚肉の表面が白っぽくなったら途中で裏返す。

③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

④ ②が焼けたら、器に盛って、横に飾り用の葉野菜と、①のたまねぎ(薄切り)を添える。

⑤ ④の空いたフライパンに、③を入れて火にかけ、沸々してきたら、バターを入れて混ぜ合わせ、④の豚肉にかける。

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。