



8/18(火) ほったらかしで簡単～自家製ハム

(材料)

豚モモかたまり肉：200g～

焼肉のたれ：大さじ1弱

塩：小さじ1

こしょう：適量

サラダ油

(付け合せ)

葉野菜、トマトなど

- ① 豚モモ肉に塩を振り、しばらく時間を置く。
- ② 出た水分を拭きとり、こしょうを振る。
- ③ サラダ油を熱したフライパンで肉の表面を焼き付ける。
- ④ 耐熱のポリ袋に入れ、焼肉のたれをくわえてなじませる。
空気を抜き、袋の口をしっかりと結んで閉じる。
- ⑤ つかるくらいの湯の中に④を入れて、蓋をして冷めるまで放置。
- ⑥ 食べるときに薄く切って盛り付ける。

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/>でもご覧になれます。