

10/23 (金) ポークステーキ たまねぎソース (久保 桂奈さん)

<たまねぎ酢> (材料作りやすい分量)

たまねぎ：1個

すし酢：200ml

<ポークステーキ> (2人分)

豚肉(とんかつ用)：2枚

塩こしょう：適量

小麦粉：適量

舞茸：1/4株

塩こしょう：適量

小麦粉：適量

さつまいも：1/4個

塩こしょう：適量

赤パプリカ：1/2個

塩こしょう：適量

オリーブオイル：大さじ1

たまねぎ酢：大さじ3~4

(飾り) リーフレタス：適量

- ① <たまねぎ酢>を作る。たまねぎはスライサーで薄く切って、そのまま1時間ほど置き、すし酢と混ぜ合わせ5分ほど置く。1日冷蔵庫でなじませて使うとさらに美味しい。2週間ほど冷蔵庫で保存できる。
- ② <ポークステーキ>を作る。豚肉は筋切りし、両面に塩こしょうをして、小麦粉をふる。舞茸は食べやすい大きさに割き、塩こしょうと小麦粉をふる。さつまいもは約7mm厚さの輪切りにして、赤パプリカは食べやすい大きさに切り、それぞれ塩こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、②の食材を並べ入れ、焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色がつくまで焼く。野菜はコロコロ返しながら焼き、全体に焼き色をつける。
- ④ ③のフライパンに①のたまねぎ酢の汁を入れ、水分にとろみがつくまで煮る。
- ⑤ ④が煮詰まったら、器に盛り、リーフレタスを添えて、最後に①のたまねぎ酢のたまねぎを適量のせる。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。