

11/10 (木) ハッシュドポーク (今道 康弘さん)

(材料2人分)

{ 豚肉切り落とし：100g
{ 塩・黒こしょう：各適量
たまねぎ：50g
エリンギ：1/2パック
サラダ油：20g
{ 薄力粉：20g
{ 赤ワイン：100ml
{ 水：100ml
A { 顆粒ブイヨン：適量
ケチャップ：30g
ウスターソース：15g
はちみつ：10g
{ ビターチョコ：20g
ごはん：2膳分
パセリ：少々

- ① 豚肉は塩・黒こしょうで下味をつける。たまねぎは薄切りにして、エリンギは一口大に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のたまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②のフライパンに①の豚肉とエリンギを加えてよく炒める。
- ④ ③のフライパンに薄力粉を加えて炒め、赤ワイン少しずつ加えて混ぜ合わせ、水とAを加えて、とろみがつき、味がなじむまでしばらく煮る。
- ⑤ 器にごはんを盛り、横に④のソースをかけて、①のパセリを散らす。

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。