



12/16 (金) くるくるチャーシュー (福岡 由香さん)

(材料2人分)

豚ロース薄切り肉：200g

生姜汁：小さじ1

塩・こしょう：少々

豆苗：1/4パック

赤パプリカ：1/4個

さけるチーズ：1本

小麦粉：適量

サラダ油：大さじ1

ゆでたまご：1個

(合わせ調味料)

A チョーコー超特選甘露さしみ：大さじ2

酒：大さじ2

水：大さじ2

はちみつ：大さじ1

サニーレタス：適量

- ① 豆苗は3等分して、パプリカは細切りにし、チーズは縦3~4等分に裂く。
- ② 豚肉パックの肉をラップの上にそのままひっくり返して、豚肉が縦になるように置き、生姜汁を振って、塩・こしょうをする。
- ③ ②の豚肉の上に、①の豆苗・パプリカ・チーズを手前側に置き、指で具を押さえながら、手前のラップを持ち上げて向こう側に移動させるようにクルクルと巻き、小麦粉を全体にふる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の豚肉の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④の豚肉に焼き色がついたら、⑤の合わせ調味料とゆでたまごを入れ、蓋をして、弱火で10分煮る。(時々蓋を開けて豚肉とたまごを転がす)。照りが出てきたら、豚肉とたまごを取り出し、煮汁は煮詰めてとろみをつける。
- ⑦ ⑥のたまごは横半分に切って、豚肉は少し冷ましてから、食べやすい大きさに切る。器にサニーレタスを敷き、豚肉とたまごを盛って、煮汁をかける。

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。