

4/13 (木) 豚レモンソテー弁当 (久保 桂奈さん)

(材料1人分)

ごはん：1膳分

(豚レモンソテー)

豚こまぎれ肉：100g

たまねぎ：1/4個

A { すし酢：大さじ2
濃口醤油：大さじ1
レモン汁：大さじ2
オリーブオイル：大さじ1

白ごま：少々

(チーズスクランブルエッグ)

{ たまご：1個

{ スライスチーズ：1枚

オリーブオイル：大さじ1

(その他付け合わせ)

{ ピーマン：1/2個

{ オリーブオイル：小さじ1

{ 塩・こしょう：少々

ミニトマト：2個

リーフレタスなど葉物：適量

- ① ごはんは弁当箱に入れて冷ましておく。たまねぎは食べやすい大きさのくし切りにして、ピーマンはへたとワタを取って輪切りにする。
- ② ジップ付きの袋に豚肉と①のたまねぎを入れて、Aを加え良くもみ込んで、30分ほどつけておく。
- ③ たまごはよく溶いておく。フライパンに、オリーブオイルを入れて中火で熱し、よく温まったらたまごを入れ、スライスチーズをちぎりながら入れる。たまごの周りが固まってきたら、箸で大きく混ぜながらスクランブルエッグを作り、ひとかたまりになったら取り出す。
- ④ ③のフライパンを再び温め、スペースを分けて、②のつけ込んでいた豚肉とたまねぎを入れ、横に①のピーマンを入れ、オリーブオイルを足して焼く。豚肉とたまねぎは、時々返しながら全体にしっかりと火が通るまで炒め、ピーマンには塩こしょうを振って、それぞれ取り出す。
- ⑤ ①の弁当箱に仕切り用の葉物を敷き、④と③を彩りよく盛り付けて、レモンソテーの上に白ごまを振り、ミニトマトを添える。

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/>でご覧になれます。