

8/25 (金) なすと豚バラのオイスターポン酢 (Yuuさん)

(材料2人分)

なす：3本(240g)

(塩水)

A { 水：200ml
塩：小さじ1/3

豚バラしゃぶしゃぶ用肉：200g

サラダ油：大さじ2

B { ポン酢：大さじ2
白いりごま：大さじ1
オイスターソース：小さじ2
ごま油：小さじ1
砂糖：小さじ1/2

(仕上げ)

小ねぎ(小口切り)：お好みで

- ① なすは 1.5 cm幅の輪切りにして、ポリ袋に塩水Aと共にに入れて 5 分ほど置く。ペーパータオルでしっかりと水気を取る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を並べる。途中で裏返し全体に火が通るまで 3 分ほど焼いて器に盛る。
- ③ ②のフライパンに豚肉を入れて中火で炒め、こんがりとし焼き色がついたら、②のなすの上のにのせる。
- ④ ボウルにBを混ぜ合わせ、③の上にかけて、好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

レシピはNBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。