

# ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名 黒酢ダレでサッパリ黒豚トンデリング

名前 (ニックネーム) 深田 愛衣 様

所在地 (県名) 東京都

## ポイント

鹿児島島の黒豚と、甘い新玉ねぎ、黒酢で、さっぱり美味しく身体に良いレシピを作りました。見かけもリング状で可愛く、冷めても美味しいので、お弁当にもオススメです。

## 材 料

黒豚の豚バラ 8枚  
新玉ねぎ 1玉  
塩胡椒 少々  
片栗粉 適量

黒酢ダレ  
黒酢 大さじ1  
黒糖 大さじ1  
酒 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1  
ケチャップ 大さじ2

## 作り方

1. 新玉ねぎを太めの輪切りにします。中央部分の輪が大きいものを4つ使います。(残りはお味噌汁などに無駄なく活用します。)
2. 玉ねぎに豚バラを巻きつけていきます。大きさに寄りますがだいたい一つに豚バラ1~2枚塩胡椒、片栗粉を薄く振りかけます。
3. 黒酢ダレを混ぜておきます。
4. フライパンに薄く油をひいて2を両面焦げ目がつくまで焼きます。
5. 黒酢ダレを加えて煮立たせれば完成。