

2024年8月号

【料理名】豚肉のしょうが焼き



【献立】

ポテトサラダ

わかめと豆腐のみそ汁

【調理時間】15分

【カロリー】346 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2人分)

豚肉(こま切れ)……200g

A おろししょうが……1かけ分

A 麵つゆ(3倍濃縮)……大さじ1½

A 酒……大さじ1

A かたくり粉……小さじ½

玉ねぎ……½個

キャベツ……2枚

【作り方】

1. ボウルに豚肉を入れ、Aを加えてからめる。玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. フライパンに油大さじ½を中火で熱し、玉ねぎをさっと炒めてとり出す。
3. ②のフライパンに油大さじ½を足して中火で熱し、豚肉を広げ入れ、強火にして両面を焼く。②をもどし入れてさっと炒め合わせる。
4. 器に盛り、キャベツのせん切りを添える。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。