

2025年7月号

【料理名】豚肉のレンジしょうが焼き



【献立】

ゴーヤーのおかかあえ  
もずくとオクラのスープ

【調理時間】10分

【カロリー】291 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】（2人分）

豚肉（こま切れ）……200g

玉ねぎ……¼個

A おろししょうが……1かけ分

A 酒、砂糖……各大さじ½

A しょうゆ……大さじ1

A ごま油、かたくり粉……各小さじ1

キャベツ（せん切り）……2枚分

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにする。
2. 耐熱ボウルに豚肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。①を加えてさらに混ぜる。
3. ラップをふんわりとし、電子レンジで3分加熱する。肉に火が通ったらとり出し、全体を混ぜる。
4. 器にキャベツを広げて盛り、③をのせる。

●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。