

豚肉のカレー焼き

【材料:4 人分】

- A { 豚もも切り身 …… 4 切れ
(40g~50g)
しょうゆ… 小さじ 1 と 1/2
塩麴 …… 小さじ 1
白ワイン… 小さじ 1
おろしにんにく・小さじ 1 弱
塩 …… 少々
カレー粉 …… 少々
オリーブオイル・小さじ 1/2



カレーの香りが食欲をそそり、冷めてもおいしい味付けです。塩麴を使うことで肉が柔らかくなり臭みも抑えられます。鶏肉を漬けてこんでもおいしいです。

【作り方】

- ① A の調味料を合わせておく。
- ② ①に豚もも切り身を1時間くらい漬け込み焼く。

【1 人分の栄養価】

エネルギー65Kcal たんぱく質 9.0g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.5g