

豚肉のしょうゆ麴焼き

【材料:4人分】

豚もも切り身 …… 4切れ
(約50g)

A { おろししょうが …… 小さじ1
さとう …… 小さじ1
塩 …… 少々
しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1/2
塩麴 …… 大さじ1/2



しょうがの香りと焦げ目の香ばしさで、ごはんがすすみ、お弁当にもおすすめのおかずです。麴を使うことでお肉がやわらかくなります。鶏肉を漬けてもおいしいです。

【作り方】

- ① A を合わせ、調味料をつくる。
- ② ①の調味料に豚肉を漬け込み、フライパンやオーブンでこんがり焼いてできあがり。

【1人分の栄養価】

エネルギー87Kcal たんぱく質 11.0g 脂質 3.0g 食塩相当量 0.8g