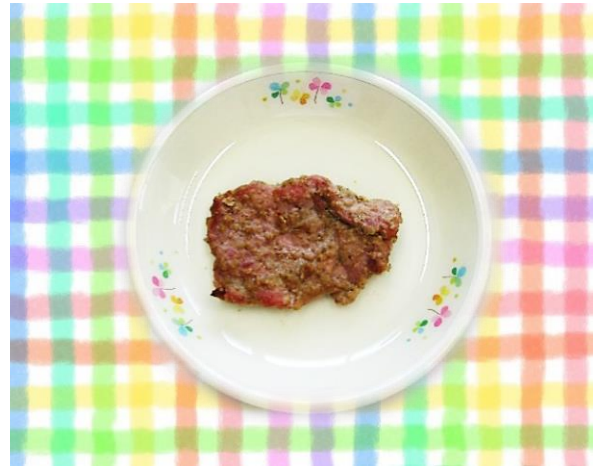


# 豚肉のごま焼き

## 【材料:4人分】

豚もも肉切身 …… 35g×4切  
しょう油 …… 大さじ 1  
白すりごま …… 大さじ 1.5  
砂糖 …… 小さじ 2  
みりん …… 小さじ 1/2



すりごまの香ばしさと甘じょっぱさが、ごはんがすすむ味付けになっています。簡単に出来るので、お弁当のおかずにもよいです。

## 【作り方】

- ① 切身に、調味料を全て加え混ぜる。
- ② 冷蔵庫で30分以上おき、下味をつける。
- ③ すりごまを切身になるべく付けて、オーブントースター等で焼いてできあがり。

※鶏肉でもおいしいです。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー75Kcal たんぱく質 8.3g 脂質 3.6g 食塩相当量 0.5g