

⑮ 生姜焼き



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

	243	カリウム
	kcal	mg
	330	リン
	141	mg
11.8	タンパク質	
0.9	g	
0.9	塩分	
g		

ポイント

しょうがをすりおろす時はやさしく。
春雨サラダなどと合わせるといいですね。

材料 (2人分)

豚肩ロース	120g
小麦粉	小さじ2
☆しょうゆ	小さじ1と1/2強
☆酒	小さじ1強
☆みりん	小さじ1
☆しょうが	2g
☆こしょう	少々
油 (炒め用)	大さじ1/2
玉ねぎ	70g
キャベツ	20g
キュウリ	20g
ミニトマト	2個
マヨネーズ	小さじ4

作り方

1. 付け合わせのキャベツを千切り、キュウリをスライスし水に浸しておきます。
2. 玉ねぎを薄切りにし、さっと茹でこぼします。
3. しょうがをすりおろし、☆とまぜておきます。
4. 豚肉に小麦粉をふり、フライパンに油を熱し両面を焼いていきます。
5. 肉に火が入りすぎないところで、3を入れ絡めます。
6. 付け合わせの野菜と一緒に盛り付けてできあがりです。