

豚肉のスタミナ焼き

エネルギー	121kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	6.1g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

サラダ油		適量
豚肩ロース 60g		4切れ
減塩しょうゆ		小さじ2
酒		大さじ1/2
みりん		大さじ1/2
赤みそ		大さじ1/2
ごま油		小さじ1
三温糖		小さじ1・1/3
おろししょうが	A	小さじ1/2
おろしにんにく		小さじ1/2
にら	1cm幅	4本
長ねぎ	小口切り	1/10本
七味唐辛子		少々
白ごま		小さじ1

★作り方

- ① Aを合わせ、豚肉に下味をつける。
- ② フライパンに油を熱し、両面を焼く。

ご飯が進む味付けて、お弁当にもおすすめです。

