



豚肉のしょう油生姜付け

高齢者支援課 佐々木 智浩

市販のタレがなくても、使う調味料が少ないので簡単にできます。

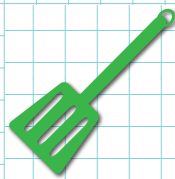
材料



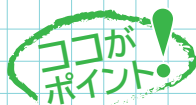
生姜焼き用豚肉 150g(ロースでもバラでも可)
すりおろし生姜 15g(チューブでも可)
しょう油 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々



作り方



- 1 豚肉に塩・こしょうをふる
- 2 すりおろし生姜としょう油をボウルで混ぜる
- 3 フライパンを中火で温め、油を入れる
(フッ素樹脂加工の場合、油は不要)
- 4 豚肉が重ならないように焼く(片面)
- 5 焼けたら裏返す
- 6 豚肉を2に入れ混ぜる



普通の生姜焼きよりもさっぱり味です。
豚肉をナスに変えても同じレシピで美味しく食べられます。

