

豚肉の生姜焼き

材料（中学生4人分）			
材 料 名		使用量（目安）	使用量
豚かたロース切身（70g程度）		4切れ	280g
①	しょうが（すりおろし）	小さじ1	5g
	酒	小さじ2	11g
	本みりん	小さじ2	12g
	しょうゆ	小さじ1と1/2	8g
②	しょうが（すりおろし）	小さじ1	5g
	たまねぎ（みじん切り）	小1/2個	54g
	しょうゆ	小さじ2	12g
	酒	小さじ1	4g
	みりん	小さじ1と1/3	8g
	砂糖	小さじ1/3	1g

- ① ビニール袋に①の調味料と豚肉を入れ、15分程度漬けておく。
*1時間以上おくと、よりしっかりと肉に味がしみ込みます。
- ② ②の野菜と調味料を煮立てて、たれを作っておく。
- ③ オーブンで焼き、焼き色がついたら、たれをかけて完成。
（210℃で15～20分位）

*フライパンで焼いて作ることもできます。

〔 油をひき、こんがり焼き色がついたら裏返し、蓋をして、肉に火がしっかり通るまで 蒸し焼きにしてください。（焼き時間は、様子を見て調整。） 〕

*豚肉を「鶏肉」や「魚（赤魚など）」に代えて作ることも可能です。

