

美味しすぎて食べ過ぎてもしようがない！

豚肉の生姜焼き

〈材料 2人分〉 1人前 366kcal



豚ロース薄切	8枚
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
しょうが	10g
小麦粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ2

料理酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
千切キャベツ	100g
トマト	1/2個
マヨネーズ	20g

美味しすぎて食べ過ぎてもしようがない！

豚肉の生姜焼き

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① 豚肉に軽く塩・こしょうをふる小麦粉をふり、豚肉の両面にしっかりとつける
- ② 玉ねぎとにんにくを薄切りにし、しょうがをすりおろす
- ③ 調味料とすりおろしたしょうがを混ぜ合わせタレをつくる

美味しすぎて食べ過ぎてもしようがない！

豚肉の生姜焼き

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱する
- ⑤ 小麦粉をつけた豚肉を焼く 焼き色が付いたら裏返し、両面をしっかりと焼く
- ⑥ フライパンの中にスペースをつくり、
そこに玉ねぎとにんにくを入れてさらに焼く

美味しすぎて食べ過ぎてもしようがない！

豚肉の生姜焼き

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑦ 玉ねぎに火が通ったら、タレを加え全体にからめる
- ⑧ タレがなじむまで煮る
- ⑨ 皿に千切キャベツと豚肉の生姜焼きを盛り付け、トマトとマヨネーズを添えたら完成