

お酢でおいしく！

# 豚肉のさっぱり生姜焼き



《 材料 》 2 人前

1 人あたり塩分 1.4g

- ・豚ロース肉…6 枚  
(生姜焼き用)
- ・生姜…1 かけ
- ・油…大さじ 1/2

〔調味料〕

- ◎酒…大さじ 1
- ◎本みりん…大さじ 1
- ◎醤油…大さじ 1
- ◎穀物酢…大さじ 1



～ 作り方 ～



お酢を使うと、  
上手に減塩できます♪

- ① 生姜は皮付きのままおろし、〈調味料〉と合わせ、そこに豚肉を 5 分漬けておく。
- ② フライパンに油を熱し、汁気を軽く切った豚肉を強火で焼く。  
焼き色がついたら、中火にし漬け汁を回しかけ、肉を返しながらからめる。
- ③ お好みで、キャベツ、トマトを添えて完成。