

豚肉の生姜焼き

材料（1人分）

豚肩ロース薄切り…60g

たまねぎ…………… 70g

★濃口醤油…5g（小1弱）

★酒……………5g（小1弱）

★砂糖……………2g（小1弱）

★おろししょうが…5g

（チューブでも良い）

油……………4g（小1）

作り方

1. 玉ねぎは薄くスライスする。
2. フライパンに油をしき、1を炒めたら、豚肉も広げながら両面焼く。
3. 豚肉に火が通ったら★であわせたタレを回しかけ炒りつけながら焼く。

1人分

塩分 0.8 g

234kcal

