

豚の生姜焼き

(1人分の材料 (g))



豚かた肉	・ ・ ・	80
しょうが	・ ・ ・	6
濃口しょうゆ	・ ・ ・	5
清酒	・ ・ ・	5
みりん	・ ・ ・	5
片栗粉	・ ・ ・	3
油	・ ・ ・	4
たまねぎ	・ ・ ・	20
にんにく	・ ・ ・	2
はちみつ	・ ・ ・	5

【つくりかた】

- 1.しょうが、玉ねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酒、みりん、はちみつと合わせておく。
- 2.豚肉の表面に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- 3.焼き目がついたら、合わせたれ（すりおろしたしょうが・玉ねぎ・にんにくとしょうゆ、酒、みりん、はちみつ）を入れてからめれば完成。

【うま塩のポイント】

たれに入れる蜂蜜が最大のポイント、豊かなコクが物足りなさを補ってくれます。また、たまねぎ、にんにくの香味も美味しさを引き立たせてくれます。

※食塩量 通常レシピ：1.4g うま塩レシピ：0.8g