

【豚の生姜焼き～マーマレード風味～】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	354	24.5	16.6	2.1

材料 (2人分)

- 豚肉 (ロース) …250g
- 【A】
- 塩こしょう…少々
- 小麦粉…適量
- 玉ねぎ…中1/4個
- 生姜…1カケ
- マーマレード…大さじ3
- 醤油…大さじ1・1/2
- 酒…大さじ1
- サラダ油…少々

作り方

- ①豚肉に塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎと生姜をすりおろし【A】の調味料と混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、①の豚肉を焼き一度取り出す。
- ④同じフライパンに②を入れ少し煮詰める。③の肉を戻し入れタレを絡める。



手作りマーマレード余っていませんか???



ポイント!

マーマレードの甘みを活かし、砂糖不要。
柑橘の香りが豚肉とよく合う◎