

# 豚肉の南部焼き



## 材料 <2人前>

- |           |      |   |       |        |
|-----------|------|---|-------|--------|
| • 豚肉(ロース) | 120g | ★ | • 砂糖  | 小さじ1   |
| • ごま      | 大さじ1 |   | • 醤油  | 大さじ1/2 |
| • 油       | 適量   |   | • 酒   | 大さじ1/2 |
|           |      |   | • みりん | 小さじ1   |

## 作り方 <2人前>

1. 豚肉は、★の調味料を混ぜ、そこへ10分程度漬け込む。その後、表面にごまを付ける。
2. フライパンに油をひき、中火で両面を焼いてから、弱火で中まで火を通せば出来上がり！