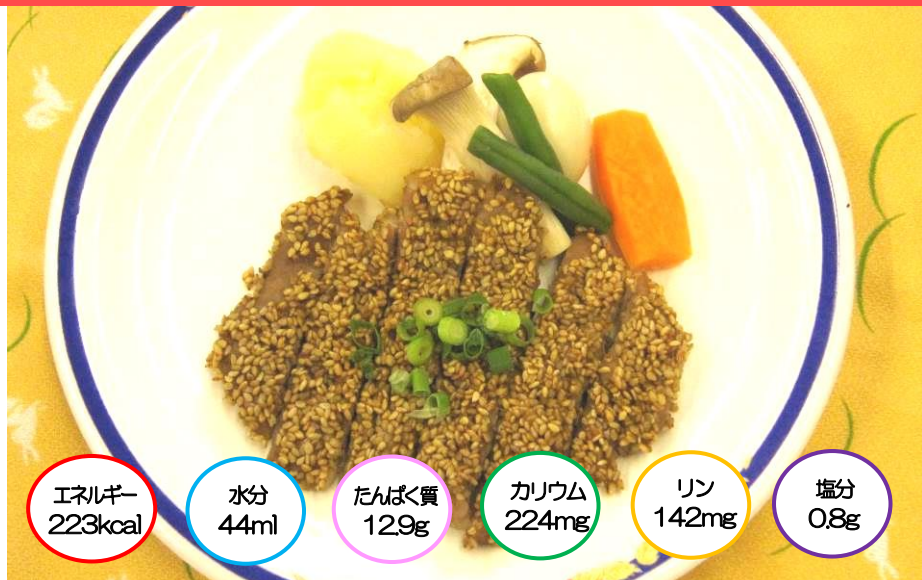


《 豚肉の南部焼き 》



エネルギー
223kcal

水分
44ml

たんぱく質
129g

カリウム
224mg

リン
142mg

塩分
0.8g

材料 <2人前>

- | | | | | |
|----------|-------|---|-------|------|
| ・豚肉(ロース) | 60g×2 | ★ | ・酒 | 小さじ1 |
| ・ごま | 大さじ1 | | ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・油 | 適量 | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・ねぎ | 少々 | | ・みりん | 小さじ1 |

作り方

1. 豚肉を調味液(★)に10分程度漬け込む。
漬け込み後、表面に胡麻を付ける。
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す。