

黒酢生姜焼き



調理時間

約20分

カロリー

280kcal(1人分)

材料

(4人分)

豚肉(生姜焼き用) 300g(12枚)

(A)

おろし生姜 2片分

黒酢 大さじ3

醤油 大さじ2

みりん 大さじ1

砂糖 大さじ1

サラダ油 大さじ1

添え野菜 適宜

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせ、豚肉を10分ほど漬けておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、揚げ物温度調節スイッチを押して、160度に設定する。(1)の豚肉を1分ずつ両面焼き、漬けダレを加えて2分焼く。

黒酢の酸味で減塩効果もありカラダにやさしいしょうが焼きです。