

減塩！豚の生姜焼き

20分・4人前



材料

- ・豚肩ロース 8枚
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・小麦粉
- ・千切り生姜 7.5g

A
酒 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
おろし生姜 大さじ1/2
うまみ調味料 4振り
砂糖 小さじ1

準備

Aの調味料は混ぜ合わせておく

豚肩ロースに塩・コショウを振り、小麦粉をまぶす

フライパンに油をひき、中火で熱する

熱したフライパンで豚肉を両面焼く

両面焼いたら千切りした生姜と混ぜ合わせたAを
フライパンへ入れて弱火で煮詰める

火が通ったらお皿に盛りつけて完成！

**マヨネーズを使うことでコクが
できるので、おいしく減塩するこ
とができますよ！**

栄養成分（1人前）

エネルギー：253kcal たんぱく質：13.5g 脂質：19.0g 炭水化物：3.3g 食塩相当量：1.0g