

豚のしょうが焼き



加熱の目安

加熱：約23分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段

カロリー

289kcal

塩分

1.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

1. オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
2. 豚肉を合わせたAに15分程度つけておく。
3. ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き中段に入れ039 豚のしょうが焼きで加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
豚ロース薄切り肉（厚さ2~3mmの物）	100g	200g	300g	400g
A 酒	大さじ3/4	大さじ1・1/2	大さじ2・1/4	大さじ3
A しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
A しょうが（すりおろす）	大さじ1/4	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A 砂糖	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2