

豚のしょうが焼き



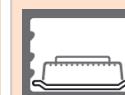
加熱の目安

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

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。

材料

豚ロース薄切り肉（厚さ2~3mmの物）

1人分

100g

2人分

200g

3人分

300g

4人分

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 ソース

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

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「034 豚のしょうが焼き」で加熱する。