

豚のしょうが焼き



作りかた

1. オープ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。

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	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