

## \* 節約 \* レンジ \* 簡単 \* 豚肉の生姜焼き



## 作りかた

- 豚肉は大きなやつは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは半分に切って薄くスライスする。
- 耐熱皿に玉ねぎを平らに敷き詰め、その上に豚肉を並べて薄く小麦粉をまぶす（茶こしなどでさらさら〜っと）
- Aの調味料を合わせてよく混ぜ合わせて②に回しかけ、ふんわりとラップをかけて **レンジ 500W 4分** 加熱する。
- 取り出して一度ラップを半分くらいはがして混ぜ合わせる（豚肉をほぐしながら混ぜてください。）
- 再びラップをかけて **レンジ 500W 2分** 加熱する。出来上がったまま1分置いて出来上がり。

手動

レンジ

500W

加熱：約4分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

224kcal

塩分

1.9g

※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	2~3人分
豚こま切れ肉	250g
玉ねぎ	1/2個
小麦粉	適量
A 醤油	大さじ2
A みりん	大さじ1
A 酒	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
A すりおろし生姜	小さじ1
A サラダ油	大さじ1/2
あれば彩りネギ	適量

## 調理のコツ・ポイント

お肉の種類はお好みで。

豚バラ肉など脂の多いお肉を使う場合はサラダ油はなくても大丈夫かと。

小麦粉は見えてるところだけかかれば十分です。