

豚の生姜焼き

レシピ作成者 株式会社カケルプロジェクト 花澤 文乃

砂糖、みりん不使用。サワールージュの酸味や甘さで味に深みができます。

タレにつけこまなくてももしっかり味が絡む絶品生姜焼き！



材料 (2人分)

豚ばら肉	250 g
薄力粉	適量
サワールージュ	1/4 個
生姜	1 片
酒	大さじ 2
醤油	大さじ 2



◆◇作り方◇◆

- ①タレを作る。サワールージュと生姜はすりおろし、酒、醤油と合わせておく。
- ②玉ねぎは繊維に逆らって 8mm幅程度に切る。
- ③ビニール袋に薄力粉と、一口大に切った豚ばら肉を入れ、よく振って粉をまぶす。
- ④フライパンに油をしき、玉ねぎと豚ばら肉を入れ中火でゆっくり火を入れる。
肉に火が入ってきたらタレを入れ強火にし、全体にからめる。



◆◇作り方のポイント◇◆

- ・サワールージュを洗うときに、塩、または重曹と少量の水を手にのせサワールージュを磨くように洗ってあげると皮の汚れが落ちやすくなります。皮にはポリフェノールが多く含まれているので皮ごと使うのがおすすめです。
- ・中火でゆっくり火を入れるので、玉ねぎにも火が入り肉も柔らかく仕上がります。
- ・お好みで醤油の量を調整してください。

