

豚肉の香味だれ ~香味野菜や、酢、香辛料をふんだんに使って上手に適塩!~



1人分 172kcal
塩分 1.0g

材 料 (2人分)

豚もも肉 (薄切り)	120g
サラダ油	小さじ1
レタス (付け合わせ)	140g
A 長ねぎ	1/3本 (40g)
にんにく	1/2かけ (5g)
パプリカ (赤)	1/5個 (30g)
赤唐辛子 (輪切り)	1本分
黒いりごま	適量
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
酢	大さじ2/3
みりん	大さじ1/2

作り方

1. レタスはサッとゆで、かさを半分程度にする。
食べやすい大きさに切り、軽く水気をきっておく。
2. 長ねぎとにんにくはみじん切りにする。
パプリカはヘタと種をとり、5ミリ角に切る。
肉は大きめの一口大に切る。
3. フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、豚肉を焼く。
4. 皿に①のレタスをしき、その上に③の豚肉を盛り付ける。
5. 香味だれを作る。③のフライパンの油をふき取り、
Aの材料をすべて入れて火にかけ、煮立ったら火を止め
④にかける。

※ 香味だれの材料 (A) は作りやすい分量 (4人分) です。
数回に分けて使ってください。鶏肉や青魚、豆腐にかける
のもおすすめです。