

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！～



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
	いりごま（黒）	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。