

りんご風味のしょうが焼き

材料 4人分

豚もも肉薄切り 8枚 (320g)
りんご 1/2 個
A しょうが (すりおろし) 大さじ1・1/2
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ2
片栗粉 大さじ1
サラダ油 大さじ1



- ① りんごは皮つきですりおろす。
- ② ポリ袋に豚肉、A、を入れ軽くもみ、1時間くらい漬け込む。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を両面焼く。

一人分	
エネルギー (kcal)	226
たんぱく質 (g)	13.9
Ca (mg)	7
塩分 (g)	0.7