

ぶたのしょうがやき

主菜



ごはんが進む大定番のぶたのしょうがやき。給食のしょうがやきはやさしい味付けですが、にんにくとうしょうがの香りが食欲をそそります。

食欲が落ちやすい、暑い時期におすすめです。

【材料】 大人 4 人分

豚肩ロース切り身…………… 300g

おろししょうが…………… 小さじ 1

おろしにんにく…………… 小さじ 1/2

酒…………… 大さじ 2

砂糖…………… 小さじ 1

みりん…………… 大さじ 2

油…………… 大さじ 1

しょうゆ…………… 大さじ 1 と 1/2

【作り方】

- ① 豚肉の白い筋に包丁で 1 cm 間隔に切込みを入れて筋切りする。表裏両方に行う。
- ② おろししょうがとおろしにんにく、酒、砂糖、みりんを合わせ、肉を 5 分ほどつけておく。
- ③ フライパンに油を入れ、②を焼く。両面に火が通り、色が変わるまで焼く。
- ④ しょうゆと残った漬けだれを加えて強火にし、肉にたれをからませる。

※肉を筋切りすることで反りにくなり、酒やしょうがにつけることでやわらかく仕上がります。