

減塩醤油で豚肉の生姜焼き

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー: 281kcal

食塩相当量: 1.0g



いつもの醤油を減塩醤油に変えるだけで、手軽に減塩ができます。

材料(2人分)

豚肉	200g	A {	おろし生姜	15g
玉ねぎ	100g		酒	小さじ2
薄力粉	大さじ1		みりん	大さじ1・1/3
油	小さじ2		減塩醤油	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎをくし切りにする。
- ② Aをすべて混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉に薄力粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ 豚肉を加えて、肉の色が変わるまで炒める。
- ⑥ Aを加えて汁けがなくなるまで炒める。