

## ダイニングメニュー

うす切り肉だから軟らかい

# レンジでジューシー煮豚

お客さまの  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理



### ■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(ロース)……………300g

- ◆A しょうゆ……………大さじ4
- 酒……………大さじ4
- 砂糖……………小さじ2
- はちみつ……………小さじ2
- にんにく(すりおろし)……………少々
- しょうが(すりおろし)……………少々
- 塩・こしょう……………少々

### 〈付け合わせ野菜〉

- サニーレタス……………2枚
- たまねぎ……………1/4個
- きゅうり……………1/2本
- にんじん……………50g
- トレビスなど……………適量

### 〈たれ用〉

- 水 または、鶏がらスープ……………適量
- 片栗粉……………適量

### ■作り方…調理時間約20分(漬け込む時間は除く)

- ①豚肉はAに漬けておく。
- ②①の豚肉を1枚ずつパットに敷き詰める。漬け込んだ調味液は取っておく。
- ③②を端から巻いて棒状にする。
- ④クッキングシートに③を包み、耐熱皿にのせて、レンジで加熱する。(時間:6~7分 600W)
- ⑤付け合わせ野菜は食べやすい大きさに切り、サラダにする。
- ⑥④を切り分け、⑤と一緒に盛りつける。
- ⑦②で取っておいした調味液を耐熱ボウルに入れ、水か鶏がらスープを加え、濃さを調整し、片栗粉を少し入れてとろみが出るまで加熱し、たれをつくり、お好みで⑥にかける。



- ・中に野菜やチーズを巻いてもおいしいです。
- ・たれやマヨネーズをかけて食べてもおいしく召し上がれます。

### 食事バランスガイド

1人あたり:275 kcal

