

## ダイニングメニュー

父の日メニュー! 厚切り肉でガッツリ!

# 厚切り豚バラのオイスター照焼き



### ■材料〈4人分〉

- 豚肉ブロック(バラ)……………400g
- 塩・こしょう……………少々
- サラダ油……………少々
- ◆A にんにく(すりおろし)…小さじ1/8
- しょうが(すりおろし)…小さじ1/8
- オイスターソース……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ4
- はちみつ……………大さじ3
- サニーレタス……………2枚
- たまねぎ……………1/4個
- きゅうり……………1/2本
- ミニトマト……………6個
- マヨネーズ……………適量

### ■作り方…調理時間約15分

- ①豚肉は7~8mmの厚さに切り、塩・こしょうをふり、サラダ油をひいたフライパンで焼く。
- ②①の余分な油をペーパータオルでふき取り、Aを合わせたものを入れてからめる。
- ③サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、たまねぎはスライスし、きゅうりはうす切りにして水にさらす。ミニトマトは半分に切る。
- ④皿に水気を切った③のサニーレタス・たまねぎ・きゅうりを置き、②を盛りつけ、③のミニトマトを散らし、お好みでマヨネーズを細くしぼる。



- ・たれは煮詰めすぎないように注意しましょう。
- ・豚肉はカリッと焼いて、油をこまめにふき取りましょう。
- ・手軽にうす切り肉に代えてもおいしくできます。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 597kcal

