



豚肉の生姜焼き

材料・分量 約2~3人分

- 豚バラ肉またはロース薄切り 250g
- 玉ねぎ 120g
- (・サラダ油 大さじ1
※豚ロース肉の場合は油を敷いた方がよい)

たれ

- 生姜 おろして大さじ1
- 醤油 大さじ1+2/3
- 日本酒 大さじ1+1/2
- みりん 大さじ1
- (・砂糖 小さじ1
※甘めが好みであれば加える)
- レタスやキャベツを付け合わせに用意



作り方

- ① 豚肉は7~8cmの長さに切る。
玉ねぎは皮をむき、5mm幅程度のくし切りかスライスにする。生姜をおろす。たれの醤油、日本酒、みりんは合わせておく。
(付け合わせに、レタスは洗って大きめにちぎる。キャベツならせん切りにする。)
- ② 熱したフライパンに、バラ肉の場合はサラダ油を敷かず、豚肉を広げて焼く。中火~やや強火。
(ロースの場合はサラダ油大さじを敷いて焼く) 玉ねぎも同じフライパンに加えて炒める。
豚肉に焼き色が付いても、肉の香ばしい香りがするまで焼く。(肉が焼けすぎてしまう場合は、一旦お皿に取り出しておく)
- ③ 肉が焼けたら、おろした生姜、たれの調味料を加えて混ぜ、サッと肉にからめたら、すぐにお皿に盛る。レタスやキャベツを添える。

※ 豚肉は、生姜焼き用の厚みある大きめな肉の場合、切らずにそのまま使い、表面に小麦粉を薄くまぶし、サラダ油で焼く。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB地上111ch)にて
毎日 9:15/12:15/22:30

料理のイロハを学び、初心者でも簡単に作れるレシピを紹介！
ケーブルテレビのスタッフが料理にチャレンジします！

