

豚肉のしょうが焼き

覚えておきたい定番の味！

蒸し暑い季節は、疲れも出やすくなります。疲労回復のビタミンB1が豊富な豚肉を食べましょう。しょうが焼きなら、香味野菜が食欲をそそってくれるから、スタミナ補給にはぴったり。たっぷりの生野菜と一緒にからめて召し上がれ。

材料 (4人分)

豚肉(しょうが焼き用肉) 6〜8枚

塩 少々

A にんにく(すりおろし) 1かけ

しょうが(すりおろし) 1かけ

ごま油 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ2と1/2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

キャベツ 3〜4枚

クレソン 適量

作り方

01 Aを混ぜ合わせる。キャベツはせん切りにし、クレソンは茎の堅い部分を取り除く。

02 豚肉に塩をふる。混ぜ合わせたAを、豚肉にからめて10分ほどおく。

03 フライパンを中火で熱し、豚肉を並べ入れる(下味にごま油が入っているので、油を敷かなくてよい)。両面がこんがりとするまで焼き、漬けておいた汁の残りを加え、フライパンをゆすりながら全体にからめる。皿にキャベツ、クレソンをのせ、豚肉を盛りつける。

ポイント

同じ味つけで鶏肉も焼けます。豚肉とは違った印象になってメニューのレパートリーが広がります。鶏もも肉(大)1枚を食べやすく切って、豚肉と同様に焼くだけです。