

コク旨な豚のしょうが焼き

～定番おかずをごちそうに～

材料：2人分 所要時間：30分

たまねぎ	(80～90g)	1/4個
・キャベツ		100g
・レモン汁		小さじ1/2
・バジルの葉		3～4枚
レモン		1/8個
豚ロース薄切り(しょうが焼き用)		250g
米粉又は片栗粉		大さじ1
【しょうが焼きのタレ】		
*しょうゆ		大さじ2
*酒		大さじ2
*はちみつ		大さじ1/2
*しょうが(すりおろし)		1片
太白ごま油		小さじ1



作り方

- ① たまねぎは3mm幅のくし切り。キャベツは芯も含めせん切り。バジルの葉は手で細かくちぎる。(1枚はそのまま残しておく)レモンはくし切りし、横に半分に切る。豚肉は筋切りし、米粉又は片栗粉を薄くまぶす。
- ② ボウルに*を合せ【しょうが焼きのタレ】を作っておく。
- ③ 太白ごま油を熱したフライパンに①の豚肉を並べ、すき間に玉ねぎを置く。肉の表面が白くなるまで焼き(目安:中火=約2分)裏返す(目安:中火=約40秒)
- ④ 焼き色がついたら②に【しょうが焼きのタレ】を入れ、全体にからませたら火を止める。(目安:中火弱=約15～20秒)
- ⑤ ボウルに①のキャベツの千切り、バジル、レモン汁を入れ軽く混ぜる。
- ⑥ 付け合わせのレモン、バジルの葉と一緒に④、⑤を皿に盛り付ける。

【ポイント】

- ・豚肉は 反り返らないよう、脂身と赤身の境目を数か所、切り込みを入れましょう。
- ・焦げやすいので、タレを入れたら豚肉を素早くからめましょう。
- ・キャベツの千切りは、シャキッとさせたければ氷水に放つ。栄養価重視なら、そのままです。

【代替え食材】

- ・はちみつの代わりに、砂糖小さじ2でも大丈夫です。
- ・太白ごま油は無味無臭なので使いやすい油です。無ければお好みの油(サラダ油、オリーブオイルなど)をお使い下さい。

【保存期間】

- ・冷凍で3週間、冷蔵で3日間