

豚肉のうまみそ焼き

| 材 料 名 | 1人分(g) | 4人分目安 |
|-----------|------------|-------|
| 豚肩ロース切り身 | 1枚(40～50g) | 4枚 |
| たまねぎ | 6 | 24g |
| にんにく | 0.2 | 0.8g |
| 白みそ | 2 | 8g |
| 砂糖 | 1.8 | 7.2g |
| しょうゆ | 1 | 4g |
| オイスターソース | 0.2 | 0.8g |
| ごま油 | 0.2 | 0.8g |
| 塩 | 0.1 | 0.4g |
| サラダ油(天板用) | 0.2 | 0.8g |

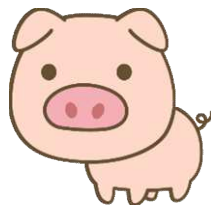
<作り方>

たまねぎ、にんにくは、すりおろす。

と調味料を混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。

天板に並べ、オーブンで焼く。(200 約15分)

フライパンで焼いても
おいしくできます。



1人当たり栄養価：エネルギー 132kcal たんぱく質 8.2g 塩分 0.4g

<一口メモ>

* オイスターソースやごま油が効いたみそだれの風味がよく、食がすすみます。