



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「玉ねぎドレッシング」を使った

豚の生姜焼き



一人あたりのエネルギー 285kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約20分
------------------------	---------------	--------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 玉ねぎドレッシング
..... 大さじ3
すりおろし生姜..... 小さじ1
豚ロース 薄切り..... 150g
玉ねぎ..... 1/4個
トマト..... 1/2個
塩..... 少々
黒こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ1

■作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅のうす切り、トマトは一口大の乱切りにする
- ② 一口大の大きさに切った豚肉を広げ、塩と黒こしょうをふり両面に片栗粉をまぶす
- ③ ポリ袋に玉ねぎ、玉ねぎドレッシング、すりおろした生姜を入れ軽くもむ
- ④ フライパンを中火で熱し③を漬け汁ごと入れ、1分程度炒める
- ⑤ ④に豚肉を加え、炒める
- ⑥ 豚肉の色が変わったらトマトを入れ、トマトが温まる程度に炒め、お皿に盛り付けて完成



材料をもみ込んで味付けする時は、ポリ袋などを使うと手を汚さずに、後片付けも減ってらくらくです！

cooking memo