



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.



あじまるみ大根をまるごと楽しもう! あじまるみ大根と豚肉のしょうが焼き



大根は
香ばしく
焼いても
おいしいん
です!

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
382kcal	3.2g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

あじまるみ大根	200g
豚肉 ロース うす切り	200g
小麦粉	大さじ1
すりおろししょうが	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
A みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
サラダ油	大さじ1

■作り方

- ①あじまるみ大根は皮を剥き短冊に切る
- ②豚肉は塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- ③熱したフライパンにサラダ油を入れ、①をこんがり
と焼いたら一度取り出す
- ④③のフライパンにサラダ油を入れ②を両面こんがり
と焼き、⑤とAを入れ全体に味がなじんだらお皿に
盛り付ける



甘辛味のあじまるみ大根の食感がしょうが焼きのおいしさの秘密

cooking memo