

暑い夏でもさっぱり！ 豚肉の甘酒みそ焼き

発酵食品を食べよう！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【材料】
豚ロース（生姜焼き用）・・・200 g
甘酒みそ・・・大さじ3
ごま油・・・小さじ2
キャベツ・・・適量

甘酒みそ

【甘酒みそ材料】
甘酒・・・50 g
みそ・・・50 g
生姜・・・お好みで適量

サラダの和風ドレッシングとしても…◎
※冷蔵庫で2週間保存可能。



【甘酒みそ 作り方】 ①材料を全部混ぜる。

甘酒とみそを1：1の割合で混ぜ、しょうがで風味をプラス。

ドレッシングにしたり、漬物の素に使えます。肉料理に使うと肉が、柔らかくなります。

【豚肉の甘酒みそ焼き 作り方】

- ①豚ロースの両面に甘酒みそ大さじ3をぬり、冷蔵庫に1時間以上入れておく。
- ②フライパンにごま油 小さじ2を熱し、中火で①の両面を焼く。
- ③お皿に肉を盛りせん切りキャベツを添える。

※焼くと周りの脂身が曲がるので、焼く前に切り込みを入れるか、食べやすい大きさに切っておくとよい。