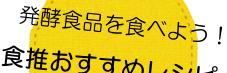
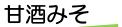
暑い夏でもさっぱり! **豚肉の甘酒みそ焼き**





や推めずすめしら ~夏編~



【材料】

豚ロース(生姜焼き用)…200g

甘酒みそ…大さじ3

ごま油 …小さじ2

キャベツ・・・適量

【甘酒みそ材料】

甘酒…50g

みそ…50g

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。