

J

ジャンボ

豚肉のジャージャー焼き

ひじきの煮もの・酢じょうゆあえ



調理時間
約30分

エネルギー 331kcal
 蛋白質 25.1g
 脂質 15.4g
 糖質 24.4g
 塩分 6.2g

●さつま揚げ…卵

手順

- 豚肉は④で下味をつける。
- フライパンに油を熱して食べやすく切った野菜をいため、塩・こしょうして皿に取る。
- 油を足して①を焼き、②にのせる。

- ひじきは水でもどす。
- さつま揚げは油抜きし、短冊切りにする。
- ①・②を⑤で煮る。

- 白菜はゆで、生ワカメはもどして共にザク切りにし、⑥である。

スペシャル
ポーク



材 料	1人用	2人用	3人用
豚肉のジャージャー焼き			
豚すき切り肉(もも)	80g	160g	240g
④ [しょうゆ]	大 ³ / ₄	大1 ¹ / ₂	大2 ¹ / ₄
酒	大 ¹ / ₂	大1	大1 ¹ / ₂
油			
塩・こしょう			
キャベツ	適宜	適宜	適宜
ピーマン	1個	1個	2個
油			
ひじきの煮もの			
ひじき	10g	20g	30g
さつま揚げ	1/2枚	1枚	2枚
⑤ [だし汁]	100ml	200ml	300ml
[しょうゆ]	大 ¹ / ₂	大1	大1 ¹ / ₂
[みりん]	小 ¹ / ₂	小 ² / ₂	小 ³ / ₃
酢じょうゆあえ			
白菜	適宜	適宜	適宜
生ワカメ	適宜	適宜	適宜
⑥ [だし汁]	大 ¹ / ₂	大1	大1 ¹ / ₂
[しょうゆ]	大 ¹ / ₂	大1	大1 ¹ / ₂
[酢]	大 ¹ / ₂	大1	大1 ¹ / ₂