

レシピ：玉ねぎもおいしい！生姜焼き



cooking photo



玉ねぎもおいしい！生姜焼き

メイン料理

材料 (2人分)

豚もも肉	180g
A 下味	
・酒	小さじ2
・生姜	10g (約1欠片と少し)
・濃口醤油	小さじ2/3
玉ねぎ	80g (約1/2)
薄力粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1
砂糖	小さじ2
B 合わせ調味料	
・みりん	大さじ1と1/3
・酒	大さじ1と1/3
・濃口醤油	大さじ2
・生姜(Aですり下ろした残りを使用)	4g
・ごま油	小さじ1/2
C 付け合わせ	
・キャベツ	100g (約葉っぱ2枚分)

作り方

【下準備】

- ①生姜は全量(14g)をすり下ろし、下味用に絞り汁をとり、残りをあわせ調味料用にする。
- ②豚肉をボウルに入れ、Aの酒～濃口醤油までを揉みこむ。
- ③玉ねぎは、5～6mm幅にスライスする。
- ④キャベツは千切りにする。
- ⑤B 合わせ調味料の材料をよく混ぜておく。

【作り方】

- ①ボウルに、薄力粉を加えて、豚肉にまぶし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ②焼き色がついてきたら、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③肉に火が通ってきたら、Bの合わせ調味料を加えて、とろみが出るまで煮詰め、タレを絡ませる。
- ④千切りにしたキャベツをお皿に盛り付け、手前に生姜焼きをのせれば完成。

* お好みで、具材にピーマンやししとう、さやえんどうなどを加えると彩が良くなります。