

～カレーの香りが食欲をそそります～

豚肉のカレー醤油焼き



材料(4人分)

しょうが焼き用豚ロース	8枚
塩こうじ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	小さじ1
しょうが(チューブ)	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2

A

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
184kcal	12.4g	11.5g	5.8g	1.0g

<作り方>

- 1 玉ねぎはスライスしておきます。
- 2 A を全て合わせておきます。
- 3 豚肉は塩こうじと酒に漬け込んでおきます。10分ほど漬けこんだら、片栗粉をまぶします。
- 4 豚肉をサラダ油を敷いたフライパンで焼きます。火が通ったら、一度お皿に取り出しておきます。
* 塩麴に付け込んだ豚肉は焦げやすいので中火よりやや弱火で焼いてください。
- 5 玉ねぎを柔らかくなるまで炒めます。
- 6 4の豚肉をフライパンに戻し、2の合わせ調味料を加えて、全体に回るようにします。
- 7 調味料が全体に行きわたったら完成です。



- * 鶏肉でも美味しく作れます。
- * 塩こうじがない場合は、ヨーグルトに漬けておいても柔らかくなります。漬けた後は、ヨーグルトをよく落としてから調理します。