

豚肉の味噌焼き

にく

材料

10人分

豚ロース 60g	10枚
砂糖	15g
味噌	70g
料理酒	40cc
みりん	60cc
サラダ油	小1
山椒	少々



作り方

ホテルパン 25mm

1. の調味料を合わせ煮溶かし、なめらかにしておく。
2. 豚ロースは筋を切り、冷めた1.の中に30分以上漬け込んでおく。
3. ホテルパンにサラダ油を塗り、肉が重ならない様に並べ、**ホットエアーで200℃6分焼く。**

栄養量

1人分

熱量	199kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	12.2g
炭水化物	6.0g
塩分	0.9g