

豚肉の生姜焼き

にく

材料

4人分

豚ロース 35g	8枚
砂糖	30g
醤油	75cc
料理酒	80cc
生姜汁	60cc

A



作り方

ホテルパン 25mm

1. 豚ロースをAの中に10分程度漬けておく。
2. ホテルパンにクッキングシートを敷き、重ならない様に1.の肉を並べ、ホットエアーで180°C5分焼く。

栄養量

1人分

熱量	263kcal
たんぱく質	15.0g
脂質	13.7g
炭水化物	13.6g
塩分	2.8g