

# 豚肉の味噌焼き

にく

## 材料

10人分

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



## つくり方

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°C 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