

講師考案レシピ

おいしい肉の日in菊川
畜産フェア

静岡県産畜産物でおいしく簡単クッキング!

『豚』レンジで!豚バラネギぽん

材料(2人分)

・豚バラ薄切り...200g

・ネギ...1本

◎醤油...大さじ1

◎酢...大さじ1

◎ごま油...大さじ1/2

◎鶏ガラスープの素...小さじ1

◎白ごま...小さじ1

◎砂糖...小さじ1/2

◎おろしにんにく...小さじ1/2

◎塩...少々



作り方

- 1 豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、ネギは斜め薄切りにする。
- 2 ◎を混ぜ合わせる。
- 3 耐熱皿にネギ、豚バラを肉が重ならない様に交互に広げる。
- 4 2の調味料を回しかける。
- 5 ふんわりラップをして電子レンジ600W4～5分加熱する。
(豚肉に火が通るまで追加熱する)