



レシピ一覧



～塩麴の酵素で軟らかく～  
**豚肉の塩麴焼き**

**栄養価** エネルギー163kcal たんぱく質 10.2g カリウム 158mg リン 89mg 食塩 0.8g  
(付け合わせ除く)

**材料(1人分)**

[	豚ロース肉	60g
	液体塩麴	5g (小さじ1)
	小麦粉	5g (小さじ2)
	油	1g
[	ねぎ	5g
	市販ドレッシング	8g (小さじ1/2)

**作り方**

- ① 豚肉の両面に液体 塩麴を塗り、30分～1時間程度漬け込む。
- ② ねぎを みじん切りにして、ドレッシングと合わせる。
- ③ ①に小麦粉をつける。
- ④ フライパンに油を入れ、③を両面焼く。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、②をかける。

※今回は、ノンオイル玉ねぎドレッシングを使用しています。



**コメント**

塩麴は塩分を多く含むため、量を調整して使用します。市販のドレッシングに、ねぎを加えることで香味をアップさせることができます。