



レシピ一覧



玉ねぎと長葱の甘味がおいしい！

豚肉の葱味噌焼き

栄養価 エネルギー208kcal たんぱく質16.0g カリウム380mg リン171mg 食塩0.8g
(付け合わせを除く)

参考: 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

豚肩スライス	80g
玉ねぎ	40g
長葱	15g
酒	2g
濃口しょうゆ	1g
みそ	5g
みりん	3g(小さじ1/2)
油	1g

作り方

- ①玉ねぎ、長ねぎは、細切りにする。
- ②豚肩スライスは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、玉ねぎ、長ねぎを炒める。玉ねぎの色が透き通ってきたら、肉を入れる。
- ④肉に火が通ったら、Aを入れて絡める。

食材を切るときに細切りにすることで火の通りが早くなり、短時間で簡単にできます。ご飯に乗せて丼物にしても良いですし、お弁当の一品にもいいですね。