黒酢生姜焼き



調理時間 約20分
カロリー 280kcal(1人分)

材料 (4人分)

豚肉(生姜焼き用)	300g(12枚)
(A)	
おろし生姜	2片分
黒酢	大さじ3
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
添え野菜	適宜

作り方

1. Aを混ぜ合わせ、豚肉を10分ほど漬けておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、揚げ物温度調節スイッチを押して、160度に設定する。(1)の豚肉を1分ずつ両面焼き、漬けダレを加えて2分焼く。

黒酢の酸味で減塩効果もありカラダにやさしいしょうが焼きです。