

【メイン】豚肉の塩ダレ焼き

■材料(保存容器中1個分)

豚ロース	約300g
小ネギ	適量



<調味料>

酒	大さじ1
ゴマ油	大さじ1
中華スープの素	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
ニンニク(チューブ)	3cm
ブラックペッパー	適量

■作り方

1. 豚肉はフォークなどで数ヶ所刺し、食べやすい大きさに切る。
2. ポリ袋などに1と調味料を入れてもみ込み、20分～ひと晩置く。
3. フライパンに油を入れて熱し、中火でさっと両面焼く。焼けたら好みに小ネギを散らす。

■ポイント

2の状態で作置きし、食べる前に焼いてもよい。

冷凍する場合、冷凍保存用のポリ袋に入れ、平たくして空気を抜いて凍らせる。

焼くときは、冷蔵庫に移して半日から1日かけて解凍するとよい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能

