

## 豚肉のアップルジンジャー

### <主な材料・4人分>

豚肉ロース 2枚  
塩、こしょう 少々  
ニンニク（すりおろし） 小さじ1  
薄力粉 適量  
サラダ油 小さじ1

リンゴ 1/8個  
ショウガ（すりおろし） 小さじ1  
醤油 大さじ1/2  
みりん 大さじ1/2  
はちみつ 小さじ1

} A



### <作り方>

- ① 豚肉の筋に切り目を入れ、塩、こしょう、ニンニクをすりこみ、薄力粉をまぶす。
- ② ソースを作る。リンゴをすりおろし、Aの材料を良く混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、両面焼く。蓋をして、弱火にして3分ほど蒸し焼きにして火を通す。
- ④ 蓋をあけ水分を飛ばしたら、②のタレを加え、中火でフライパンを揺すりながら全体に絡める。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、残ったソースを上からかける。

エネルギー 299 kcal 蛋白質 16.6 g 塩分 2.0 g



洋食 肉おかず 時短

主な食材：ショウガ ニンニク 果物 豚ロース肉

豚肉のアップルジンジャー

調理時間

20分

ボリューム満点！ ほんのり甘いソースの相性も抜群

厚切りのロース肉で作るごちそうメニュー。はちみつの甘みのあるソースが絡み、こんがり  
と焼けたところも美味。時間がない時は、ショウガ焼き用の薄切り肉で作っても OK。

材料（2人分）

1

Point



はちみつを加える

ソースに少し甘みを加えることで、こんがりと焼けたところがより美味しくなる。はちみつ  
がなければ砂糖でも。



厚めの肉で作ると、満足度の高い一品に。筋のところは **1cm** ほどの感覚でしっかりと包丁を入れて、肉の縮みを防ぎ、食感を良くする。下味をつける際は、ニンニクも加えて味にパンチを出す。