

「豚肉のフキ味噌焼き」

<主な材料・2人分>

豚肩ロース肉	2枚
●酒	大さじ2
●醤油	大さじ1
●生姜の絞り汁	小さじ1
フキ味噌	大さじ1
油	大さじ1
大根	60g
かいわれ大根	10g
ミニトマト	4個
(フキ味噌) 約4人分	
ふきのとう	4個
油	大さじ1/2
A味噌	大さじ2
Aみりん	大さじ1
A砂糖	小さじ1/2



<作り方>

- ① フキ味噌を作る。ふきのとうをみじん切りにし、油を熱したフライパンに入れ炒める。しんなりしたら、Aを加えて軽く炒める。
- ② 豚肉は脂肪と筋の部分に数カ所切り込みを入れる。●を合わせた中に15分漬けて下味を付ける。
- ③ 大根は皮をむき、千切りにし、水にさらして水気を切る。かいわれ大根は半分に長さをカットする。大根とかいわれ大根は合わせておく。
- ④ ②の豚肉の汁気をキッチンペーパーでぬぐい、十分に熱した魚焼きグリルで5分焼く。
①大さじ1を上表面にぬり、さらに5分焼く。火を止めたらそのまま2~3分置き、余熱で熱を通す。
- ⑤ 器に豚肉、③、ミニトマトを盛り付ける。

(1人分)

エネルギー 308kcal 蛋白質 15.9g 塩分 1.8g