

手作りのバーベキューソースに
チャレンジ!



お家で作ってみませんか♪

おかず：焼き物

豚肉のバーベキューソースかけ

バーベキューソースは豚肉の他に
とり肉や魚のソテーにかけてもおいしいよ!

材 料 (4人分)

・豚肩ロース肉 (50g)	4枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・小麦粉	小さじ1
・サラダ油	小さじ1
・たまねぎ	40g
・りんご	30g
・しょうが	3g
・にんにく	3g
・赤ワイン	大さじ1
・ウスターソース	大さじ2
・ケチャップ	大さじ4
・さとう	小さじ1
・みりん	大さじ1



作 り 方

- ①豚肉にAで下味を付け、小麦粉を薄くまぶす。
- ②たまねぎ、りんご、にんにく、しょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③鍋にBの材料全てと水を少し入れて弱火で10分程度煮込み、味を調える。(たまねぎの辛さがなくなるまでじっくりと煮込む)
- ④フライパンにサラダ油を入れ中火で①を焼き、③のソースをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー176kcal / たんぱく質11.4g / 脂質9.8g / 塩分 0.6g