

お家で作ってみませんか♪

手作りソースでごはんが進む！

おかず：焼き物

特製焼き肉

リクエスト給食にも出てくる人気のメニューです♪

材 料（4人分）



	・豚肩ロース肉（50g）	4枚
	・白こしょう	少々
	・薄力粉	大さじ1
	・たまねぎ	40g
A	・サラダ油	小さじ1
	・おろしにんにく	小さじ1
	・おろししょうが	小さじ1
B	・赤ワイン	小さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・ウスターソース	大さじ1
	・ケチャップ	小さじ2
	・さとう	小さじ2
	・レモン果汁	小さじ1/2

作 り 方

- ① 玉ねぎはすりおろす。
- ② 小鍋でAを熱して香りが出たら、①の玉ねぎを加えて炒め、さらにBを加えて味を調えたら、レモン果汁を加える。
- ③ 豚肉に白こしょう、薄力粉をまぶして、フライパンで両面焼き、②のソースをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー132kcal / たんぱく質7.7g / 脂質7.9g / 塩分0.6g