

豚肉のスタミナ焼き

材 料 名	4人分の分量 (g)	作 り 方	
豚ロース	160 (4枚)	① 玉ねぎとりんごはおろす。 ② ①とAの調味料で、豚肉に下味をつける。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、 ②を両面こんがりするまで焼く。 ※ 調味料は加減してください。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 玉ねぎやりんごには、お肉をやわらかくする効果があります。 ごはんが進む味つけで、人気の一品です！！ </div> 	
玉ねぎ	20		
りんご	10		
A {	おろししょうが		4
	おろしにんにく		少々
	濃口しょうゆ		小さじ2
	酒		小さじ2
	みりん		小さじ1/2
砂糖	小さじ1		
サラダ油	適量		