

だしの効いた しょうが焼き



所要時間：15分

時短 簡単 安価

材 料：大人2人分

豚小間肉・・・160g
玉ねぎ・・・1/2個
小麦粉・・・適量
キャベツ（千切り）・・・1枚
大葉（千切り）・・・1枚
トマト（くし形）・・・1/4個

A { だし汁・・・1/2カップ
しょうゆ・・・小さじ2
砂糖・・・小さじ1/2
生姜チューブ・・・小さじ2

※ 小さじ1＝ 5cc 大さじ1＝15cc 1カップ＝200cc

【作り方】

- ①玉ねぎを半分はすりおろし、半分は5mm幅に切る。
- ②A とすりおろした玉ねぎを混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、小麦粉を薄くまぶした豚小間肉を中火で炒める。
- ④肉の色が変わったら、切った玉ねぎを入れさらに炒める。
- ⑤玉ねぎが柔らかくなったらフライパンの具材を端に寄せ、②を加え煮立たせてから具材と混ぜながら炒める。
- ⑥全体に味がなじんだら、千切りして和えたキャベツ・大葉・トマトと一緒に盛り付ける。



<1人分栄養価>

エネルギー： 240kcal
たんぱく質： 15.6g
脂 質： 15.5g
炭水化物： 11.4g
食塩相当量： 1.0g

