

レシピ

時短健康レシピ

豚肉の塩麴焼き

調味料は塩麴のみ。クイックメニューです。



材料 2人分

豚ロース(とんかつ用) 2枚
塩麴 大s1

〈付け合わせ〉

キャベツ 80g
ラディッシュ 2個
セロリ 1/4本
塩麴 大s1/2

作り方

- 〈1〉キャベツは1口大に切り、ラディッシュは半分に、セロリは千切りにします。
- 〈2〉〈1〉の野菜に塩麴をまぶします。
- 〈3〉豚ロースは筋切りして塩麴をまぶし、おきます。(30分以上)
- 〈4〉フライパンに〈3〉を入れて両面焼きます。(焦げやすいので、弱めの火力で焼く)
- 〈5〉〈4〉を取りだし、適当な大きさに切り、野菜とともに盛り付けます。