

♪ スタリジックな しゅうが焼き ♪

◎ 材料 2人分 ◎

- ◎ 豚もも うす切り肉
- ◎ 玉ねぎ 1/2コ
- ◎ しゅうがのすりおろし 1かけ分
- ◎ しゅうゆ 大さじ 1と1/2
- ◎ トマトケチャップ 大さじ 1
- ◎ 酒 大さじ 1
- ◎ みりん 大さじ 1
- ◎ サラダ油 大さじ 1

◎ 作り方 ◎

1. 豚肉は、5cmくらいの長さに切る。玉ねぎは うす切りにしておく
2. ボウルに しゅうが、しゅうゆ、ケチャップ、酒、みりん を入れて混ぜ、豚肉を加えておくらめておく
3. フライパンに サラダ油を熱し(中火)、玉ねぎを炒め、しんたまりとしたら、豚肉を漬け汁ごと加えて汁けがなくなるとまで炒め合わせる

♪ 下に豚肉を漬けておく

フチャツと簡単に出来あがりです



ケチャップが入るのよ

子供も大好きな味也