



## 豚肉の酒粕焼き

おすすめの味わい: 中口



フライパンでなく、網焼きすることで、お肉の油も落ちて、ヘルシー！  
酒粕×塩麴で旨み凝縮。塩麴でお肉がとともやわらかく、深い味わいに！

調理時間：20分(漬け時間除く)

カロリー：404Kcal (1人分)

塩分：1.6g (1人分)

※当社の栄養表示は、各原材料の分析値、または「五訂日本食品標準成分表」に基づき算出した値の合計値です。

### ■材料(4人分)

豚肩ロースカツ用肉(3枚)、茹でたけのこ(150g)、  
生しいたけ(8枚)、赤パプリカ(少々)、大根(4cm)、  
みょうが(2本)、青紫蘇(3枚)、柚子・塩(各少々)

▲酒粕(150g)、塩麴(大さじ2)、  
みりん(大さじ2)、水(大さじ3)

### 作り方

- ▲をバットに合わせ混ぜる。
- 豚肉とスライスしたたけのこ、生しいたけ、赤パプリカを①に漬ける。(1時間)
- ②の漬けダレを軽く取り、網焼きまたはロースターで焼く。
- 大根はななめ薄切りにしてせん切り、みょうが・青紫蘇もせん切りにし、水に放ち、水気をきり③に添える。
- 柚子と塩を添える。