

レシピ2 豚肉のしょうが焼き

＜材料＞…(約3人分)

・豚肉 … しょうが焼き用なら6~7枚
(約170~200g程度)

・酒 … 大さじ1

・しょうゆ … 大さじ2

・玉ねぎ … 1個

・さとう … 小さじ1と1/2

・しょうゆ … 小さじ2

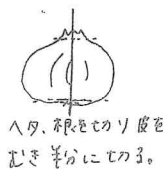
・みりん … 小さじ2

・油 … 小さじ1

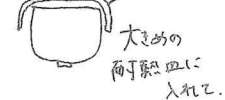
豚こま切れ肉
で"もど"!

＜作り方＞

① 玉ねぎを切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで5分半程、加熱する。

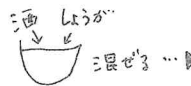


カットした玉ねぎを
入れ、ラップする。



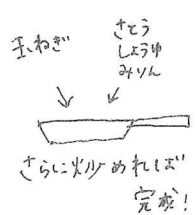
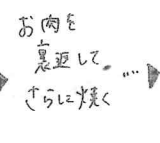
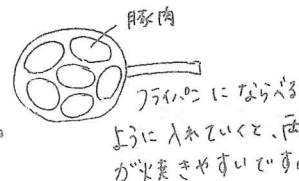
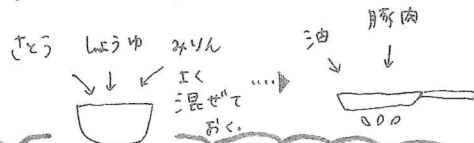
電子レンジで5分半、加熱する。

② 酒としょうゆを混ぜ、豚肉にかけてもみこんでおく。



もみこんで、
豚肉に酒・しょうゆ
をなじませる。

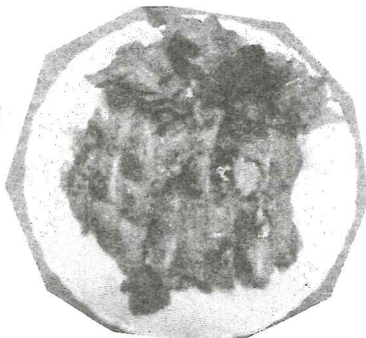
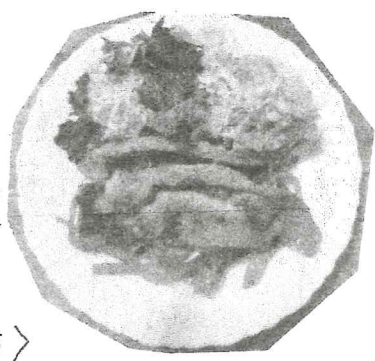
③ Aを混ぜておく。フライパンに油を熱し、②の豚肉を入れて、片面ずつ焼いていく。片面が焼いたら裏返し、両面とも焼けたら①の玉ねぎ、Aの調味料を入れる。さらに火がめれば完成!!



料理に挑戦してみたら「NAMBUクッキングレポート」を書いて学校へ提出してください。
「NAMBUクッキングレポート」には、どんな料理やお菓子でも挑戦したものを書いて構いません。
みなさんからのNAMBUクッキングレポートを待っています!!



豚肉の
しょうが焼き



レシピ3 とり肉の照り焼き

＜材料＞…(約3人分)

・とりもも肉 … 1枚 (250~300g程度)

・さとう … 小さじ1

・酒 … 大さじ1

・みりん … 小さじ2

・しょうゆ … 大さじ1

・水 … 大さじ1

A

＜作り方＞

① Aの調味料を混ぜておく。



② フライパンを熱し、とりもも肉を広げて皮を下にして焼く。弱火で、皮がカリッとするまで焼く。



弱火で焼く。

とり肉の
照り焼き



③ 皮が焼けたら裏返し、キッチンペーパーで、フライパンの余分な油を拭き取る。

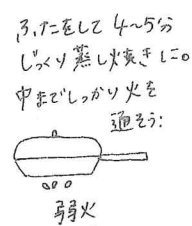
弱火にして、ふたをして4~5分程、蒸し

焼きにする。(4~5分たったら、はし等で肉の中心

を刺してみても火が通っているか確認しよう)



キッチンペーパーで
余分な油を拭き
取る。

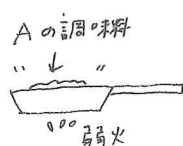


ふたをして4~5分
蒸し焼きにする。
中ほど、弱火を
通す。

④ ふたをとりAの調味料を入れて、味付けする。

途中で肉を裏返しなから調味料を煮

つめる。調味料が煮ついたら完成!



途中で肉を
裏返しなから
煮つめる

