

豚肉の生姜焼き風

レシピのポイント

ポリ袋料理は水分を閉じ込めるため、少ない調味料や油でも食材によくからみおいしく仕上がります。
また密閉しているので栄養が逃げず、うまみが凝縮されます。
肉類はしっとり、柔らかく仕上がります。



調理時間：約40分

費用目安：120円前後（1人分）

材料	1人分	4人分
豚薄切り肉	50g	200g
玉ねぎ	1/8 個(25g)	1/2 個(100g)
にんにくの芽	1/8 束(12g)	1/2 束(50g)
砂糖	小さじ 2/3 強	大さじ1
しょうゆ	6g	大さじ1と 1/3
おろし生姜	2g	小さじ2
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

栄養成分表示（1人分）：エネルギー 113kcal、たんぱく質 11.2g、脂質 5.2g、炭水化物 6.1g、食塩相当量 1.0g

【 作り方 】

1



豚肉を半分に切りアク抜きをする。

2



アク抜きの方法はポリ袋に豚肉を入れて熱湯を注ぎ、軽くもんで湯を捨てる。

3



にんにくの芽は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切にする。

4



ポリ袋に A の調味料を入れてよく混ぜ、豚肉、にんにくの芽、玉ねぎを加えてさらによく混ぜる。

5



ポリ袋の空気を抜いて口を閉じる。

6



鍋にひと回り小さい皿をしくとポリ袋が鍋に直接触れないので破裂を防げる。

7



沸騰したお湯の中にポリ袋を入れて20分湯煎する。

8



鍋から出して10～15分余熱野菜に火をとおす。

9



器に盛りつけて出来上がり。