

# 豚肉のしょうが焼き レシピ

<材料> 4人分

豚肩ロース肉（1枚約50g）	4枚
しょうが（みじん切りにしたもの）	小さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1と1/2
油	適量



## <作り方>

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② みじん切りにしたしょうがと濃口しょうゆ、酒、みりんを混ぜ合わせる。
- ③ ②のたれに豚肉を漬け込む。（豚肉はすじ切りしておくといいです。）
- ④ フライパンに油を入れ、豚肉を焼く。



給食のしょうが焼きは、肉にたれを漬け込んでから、オーブンで焼いています。



## <すじ切り>

豚ロース肉の下ごしらえの「すじ切り」は、火を通したときに、お肉が縮むのを防ぐためです。赤身と脂身の境目に、1cmほどの間隔で、タテに切り込みを入れていきます。大きく切る必要はなく、刃先を入れる程度で充分です。

