

あいちゃんセット

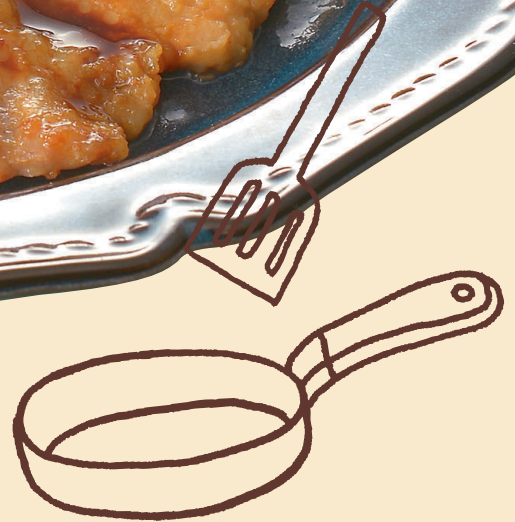
5  
回

A 7/12 金  
コース


B 7/13 土  
コース



# 豚肉のんにく 味噌だれ焼き



材料〈2人分〉

 麓山高原豚  
もも薄切り…150g

塩、こしょう……………各少々  
小麦粉……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1  
味噌……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
にんにく(すりおろし)  
……………小さじ1

A

- ① 豚肉は、塩、こしょうを1枚ずつ両面に振り、冷蔵庫で10分置く。
- ② Aは混ぜ合わせておく。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油をひき、両面に火が通るまで焼く。
- ④ ③にAを入れ、煮絡める。

約440kcal 1人分