

豚肉のごま酢かけ

ごまの風味とお酢でさっぱり!



0.6g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

豚ロース薄切り	140g
酒	少々
砂糖	小さじ2
白ごま	10g
酢	小さじ1/2
醤油	小さじ1
ねりごま	7g
長ねぎ	10g
豆苗	1/2袋



作り方

1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、酒を振る。豆苗は根元を落とす。
2. 鍋に砂糖、白ごま、酢、醤油、ねりごま、長ねぎを入れ、煮立たせてタレを作る。(様子を見ながら水を小さじ1程度加える。)
3. 耐熱皿に豆苗を敷き①を乗せてラップをかけ、600Wで1分半加熱する。(1分加熱し、火の通りを見てから30秒追加加熱)
4. 蒸した豚肉にタレをかけて、出来上がり。