



レシピ一覧



～塩麹の酵素で軟らかく～

豚肉の塩麹焼き

栄養価 エネルギー163kcal たんぱく質 10.2g カリウム 158mg リン 89mg 食塩 0.8g
(付け合わせ除く)

材料(1人分)

豚ロース肉	60g
液体塩麹	5g (小さじ1)
小麦粉	5g (小さじ2)
油	1g

ねぎ	5g
市販ドレッシング	8g (小さじ1/2)

※今回は、ノンオイル玉ねぎドレッシングを使用しています。

作り方

- ① 豚肉の両面に液体 塩麹を塗り、30分～1時間程度漬け込む。
- ② ねぎを みじん切りにして、ドレッシングと合わせる。
- ③ ①に小麦粉をつける。
- ④ フライパンに油を入れ、③を両面焼く。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、②をかける。



コメント

塩麹は塩分を多く含むため、量を調整して使用します。市販のドレッシングに、ねぎを加えることで香味をアップさせることができます。