

ポークソテーのバーベキューソース



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・豚肩ロース.....60g
- ★すりおろしりんご...6.4g
- ★濃口しょうゆ.....4.32g
- ★砂糖.....1.68g
- ★酒.....0.88g
- ★みりん.....0.88g
- ★酢.....1.2g
- ★レモン果汁.....1.12g
- ★一味唐辛子.....0.01g
- ★片栗粉.....0.2g

■ 手順

1. ソース作り

★の材料を鍋に入れ火をかけ、よく混ぜ合わせる。

2. 調理

- ①筋切りした豚肉をフライパンで焼く。
- ②焼いた豚肉を皿に盛り付け、ソースをかけたら完成。