

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



いつもの
生姜焼きに
ナッツを足すだけ!

豚肉とナッツの生姜焼き



材 料 (2人分)

豚肉(生姜焼き用).....	8枚
ミックスナッツ.....	30g
千切りキャベツ.....	適量
片栗粉.....	小さじ2
【A】	
すりおろし生姜.....	小さじ2
しょう油.....	大さじ2
酒.....	大さじ2
みりん.....	大さじ2



作 り 方 (調理時間 約7分)

- ① 豚肉の表面に軽く片栗粉をまぶす。
- ② ミックスナッツを包丁で細かく砕く。
- ③ 【A】と②を混ぜ合わせる。
- ④ 中火で熱したフライパンに油をひく。豚肉を30秒ほど焼いたらひっくり返し、もう片面も30秒ほど焼く。
- ⑤ 両面に焼き色が付いたら弱火にする。③のタレを加え絡めてから中火にし、煮詰めたら火を止める。
- ⑥ お好みで付け合わせの千切りキャベツと一緒に盛り付ける。



⑤では肉が硬くならないように素早く仕上げよう!