

簡単焼豚



上手に撮ろう

～ 脂質と塩分 ～

1人分の栄養成分の目安

■エネルギー226kcal ■たんぱく質 17.8g ■脂質 14.8g ■食塩相当量 1.5g

材料 (3～4人分)

- ・豚ヒレ肉ブロック 300g
- ・塩、コショウ 少々
- ・オリーブ油 大さじ4杯
- ・しょう油 大さじ2杯
- ・レモン汁 小さじ2杯
- ・にんにく 少々
- ・長ねぎ 1本

献立のヒント

ごはん、簡単焼豚、きゅうりとわかめの酢の物、中華風スープ

作り方

- ① 長ねぎは斜め切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② 塩、コショウ以外をすべてビニル袋にいれ、15分間肉を漬け込みます。
- ③ オーブンを190℃にセットし、汁気を切った肉に塩、コショウを振り、にんにく、長ねぎと一緒に35分間程焼いたら出来上がりです。
食べる際は好みの大きさに切ってお召し上がりください。

オーブンを使ってお肉を焼くと、余分な油が落ち、ジューシーに仕上がります。

