

豚肉の辛味ソース

一人分 67kcal たんぱく質 9.2g 塩分 0.1g



材料（4人分）

豚肉切り身	4	枚
塩	少	々
こしょう	少	々
長ねぎ	40	g
にんにく	1	片
しょうが	1	片
赤唐辛子	少	々
ラー油	少	々
ごま油	小さじ	1
しょうゆ	小さじ	0.5
酢	小さじ	0.5
砂糖	小さじ	1.5
油		適量

作り方

- ① 切り身に塩・こしょうで下味をつけて焼く。
- ② にんにく・生姜はすりおろす。
- ③ 長ねぎ・種をとった赤唐辛子はみじん切りにする。
- ④ ②と③を油で炒め、調味料を加える。これを①にかける。

※豚肉のかわりに魚でもおいしくできます。