

黒酢を使った豚肉の生姜焼き



材料(2人前)

豚肉(ロース)・・・180g
酒・・・10g(小さじ2)
生姜・・・・・・・・6g
黒酢・・・6g(小さじ1)
しょうゆ・12g(小さじ2)
砂糖・・・3g(小さじ1)
油・・・8g(小さじ2)

1人分

316Kcal

炭水化物

4.8g

塩分

1.0g

酢を使って減塩でもおいしく♪

減塩料理ってなんか物足りない！そんな時は酢を隠し味に入れてみてください。
酢を入れることで塩味を強く感じることができます！！酢と相性の良い料理を
表にまとめたので、ぜひ参考にどうぞ(^o^)

酢の種類	特徴	相性のいい料理
穀物酢	すっきりした酸味	煮びたし、あんかけ
米酢	まろやかな酸味	マリネ、酢の物
黒酢	とろみのあるまろやかな酸味	肉、魚の炒め物
バルサミコ酢	ぶどう風味のさっぱりした酸味	肉、魚、野菜の炒め物

作り方

- ① 豚肉に酒をふりかけておく(10分程)
- ② すり下ろしたしょうがと黒酢、醤油、砂糖を混ぜ合わせておく
- ③ フライパンで油を熱し、①の豚肉を焼く
- ④ ②で合わせておいた調味料を③に加え、焼き色がついたら出来上がり

※付け合わせに玉ねぎを一緒に炒めたりキャベツやレタスを添えるのもOK♪