



しゅさい

おうち de きゅうしょく ふたにくのしょうがやき

2年生からレシピのリクエストを
いただきました。

* 材料名

ふた肉 肩ロース 4枚 筋切りする

酒 小さじ1

しょうが にんにく みじんきり 少々

長ねぎ 5枚 みじんきり

しょうゆ 大さじ1 1/2

みりん 小さじ1

さとう 小さじ1

七味とうがらし ごま 少々

サラダ油 少々

* 分量は4人分。



- ① 酒～ごままでの調味料を合わせる
- ② 肉を①につけこむ(30分以上)
- ③ オーブンの天板にクッキングシートをしき、油を少しのばす
- ④ 肉を並べて焼く 200度 12分

* 御家庭では、フライパンにアルミホイルをしき、
肉を並べてやくこともできます。

ふたをしてむし焼きにしてもいいですね。

こげやすいので気をつけてください。

