

漬けて焼くだけ♪

豚ロースの西京焼き

180分

1人分あたり
471
kcal

DELISH
KITCHEN



漬けて焼くだけ♪

豚ロースの西京焼き

180分

1人分あたり
471
kcal



材料 (2人分)

豚ロース厚切り肉	2枚 (300g)
サラダ油	小さじ1
細ねぎ (刻み)	適量

☆調味料

酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
白みそ	大さじ2

- 1 豚肉は赤身と脂身の上に数カ所の切り込みを入れ、筋切りをする。
- 2 保存袋に☆を入れて混ぜる。
- 3 豚肉を加えて揉み込み、冷蔵庫で2時間以上おく。
一晩漬けるとしっかり味が染み込みます。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を並べて焼き色がつくまで中火で焼く。上下を返し、ふたをして肉に火が通るまで弱火で5分ほど焼く。
- 5 器に盛り、細ねぎをちらす。