

給食レシピ紹介

あっぷるとん（ぶた肉）のみそ焼き

～9月30日の献立から～

材料（4枚分）

豚ロース肉	60～70g 程度×4
●おろしにんにく	3g
●みそ	大さじ1
●清酒 （料理酒でも可）	小さじ1
●しょうゆ	小さじ1
●みりん	小さじ2
●砂糖	大さじ1弱



作り方

- ①●を合わせた調味料に豚肉を漬け、20～30分ほどおいて味をなじませる。
- ②200℃に温めたオーブンで10分ほど焼く。
（フライパンで焼く場合は少量のサラダ油をしいて焼く。）