

はちみつ焼豚

◎材料（5人分）

豚肩ロース(かたまり)	350g
〈つけ汁〉はちみつ	35g(大1と1/2強)
酒	40g(大2と1/2強)
醤油	25g(大2と小1)

〈付け合わせ〉

レタス又はもやし、キャベツなど

◎作り方

- ①豚肉は、たこ糸を結んで型くずれを防ぐ。
- ②はちみつ・酒・醤油を混ぜ、①の豚肉を一晩漬け込みオーブン180℃10分焼く。（一晩漬け込んだほうが味がしみ込みます）
- ③②の豚肉をホイルに包み、予熱しておいたオーブンで160℃で40～60分焼く。



- ④残ったつけ汁は火にかけ、アク取りをして片栗粉でとろみをつける。
- ⑤焼き上がった焼豚は薄く切り④のたれをかける。



★栄養価（1人分）

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
190Kcal	65.2ml	10.8g	246mg	110mg	0.8g