

豚肉のわさびマヨ焼き



【栄養価（1人分）】
エネルギー：219kcal
たんぱく質：14.6g
脂 質：17.7g
炭水化物：1.1g
食塩相当量：0.8g

【材料（4人分）】

| | |
|---------|---------------------------------|
| 豚肉生姜焼き用 | 320g |
| A | マヨネーズ 大さじ2(24g) (カロリーハーフタイプ) |
| | しょうゆ 小さじ2(12g) |
| | ねりわさび 大さじ1/2(7g) |
| | レタス |
| トマト など | |

【下準備】

OA を合わせておく

【作り方】

- ① 豚肉をフライパンに広げて並べて火をつける。
焼き色がつくまで両面を焼く。脂がたくさん出たらキッチンペーパーなどでふき取る。
- ② 火が通ったら弱火にし、Aを加えて肉にからませる。
- ③ 皿に盛り、レタスなどの野菜を添える。

味がしっかりついているので、肉で野菜を包んで食べるとさっぱり美味しくなります。

わさびの量はお好みで変更してください。

わさびの風味は熱に弱いので、調味料はからませる程度にするのがポイントです。

からしでもおいしくできます。