

## 焼き豚



### 材料 4人分

ロース肉・・・500g

#### [タレ]

醤油・・・100cc 酒・・・40cc

砂糖・・・50g 水あめ・・・30g

長ねぎ・・・1本

しょうが・・・20g

#### [付け合わせ]

プチトマト

パイナップル

サラダ菜

パセリ・・・各適量

### 作り方

1. タレの材料を一度煮立てて冷まし、長ねぎ、しょうがをつぶして加え漬け込み液を作ります。
2. 豚肉はフォークまたは竹串で刺して穴をあけ、漬け込み液に4時間位漬けて味をつけます（漬け込み液の残りは一度煮立ててタレとして使います）。
3. オーブン皿に網を乗せ、その上に豚肉を乗せ150～180度に熱したオーブンで40～50分焼きます（焼いている途中で漬け込み液をときどき表面に塗ります）。
4. 器に野菜とフルーツを盛り付け、焼き豚を食べやすい大きさに切りバランスよく盛り付けて出来上がりです。