



こってり豚ロースのはちみつ焼き

H24 箕輪東小学校



〈秋の味覚
いっぱいメニュー〉

- ・ご飯
- ・こってり豚ロースのはちみつ焼き
- ・秋の味覚たっぷりサラダ
- ・きのこ汁
- ・簡単！HMでメープルパンブキンマフィン

おすすめ
ポイント

豚肉は、しょうが焼き用でも良いです。

はちみつのタレでコクがあり、ごはんにピッタリのおかずです。

■材料 / 4 人分

豚ロース肉 60g×4枚
小麦粉 …… 少々
玉ねぎ …… 120g
サラダ油 …… 適量
はちみつ …… 40g
酒 …… 12g
薄口しょうゆ 14g

〈付け合わせ〉

キャベツ …… 80g
にんじん …… 12g
きゅうり …… 40g
塩こんぶ …… 1.2g

■作り方

- ① 豚ロースは肉たたきなどで軽くたたき、小麦粉をまぶしておく。玉ねぎは薄切りにスライスする。
- ② はちみつ・酒・薄口しょうゆを混ぜておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を両面焼く。焼き色がついたら一度取り出す。
- ④ 肉を焼いた油で玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、肉と②のタレを加えて炒める。

〈付け合わせ〉

- ① キャベツはざく切り・にんじんは千切り・きゅうりは輪切りにする。
- ② 塩こんぶと野菜を和える。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 249kcal たんぱく質 12.7g 脂質 14.9g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 0.7g