

☆きゅうしょくレシピ23☆

【ぶたにくのソースがらめ】

(ざいりょう) (4にんぶん)



ぶたももにく	200グラム	・・・かくぎり
しょうゆ	すこし	
さけ	すこし	
おろししょうが	すこし	
かたくりこ	30グラム	
あげあぶら	あげものができるりょう	
ソース	20グラム	
さとう	10グラム	

(つくりかた)

- 1 ぶたにくに、しょうゆ、さけ、おろししょうがでしたあじをつけて、かたくりこをつけてあぶらであげる。
- 2 (タレをつくる)
 なべにソース、さとうをいれてにる。
- 3 あげたぶたにくに、タレをからめる。

