

# 豚肉のしょうが焼き

1人分 237 kcal、塩分 1.4g

## 材料（2~3人分）

豚薄切り	300g
しょうが（おろし）	ひとかけ（ニンニクと同じ位）
にんにく（おろし）	2かけ
レタス	小2玉（お好きなだけ）
醤油	大2
お酒	大2
はちみつ	大1

1. ボールに しょうが と にんにく をおろして、  
醤油、お酒、はちみつ を全部入れ混ぜる
2. 薄切りの豚肉をボールの中に入れ  
味が全部にしみ込むように軽くまぜ、そのまま 30 分以上放置。  
その間にレタスを洗って水を切っておきます。
3. フライパンに油を引き、ボールから豚肉だけを入れて焼く。  
（汁は入れないようになるだけ豚肉だけ入れます。）  
このときなるべく水分を飛ばすようによく焼きます。
4. 豚肉に火が通ったら水切りしたレタスを半分の量を、  
手で豪快にちぎって入れて、余ってるタレをかけます。
5. レタスと豚肉が混ざったら火を止めて  
残りのレタスを入れ混ぜたら出来上がり♪