



考案者

大賀明子

# 豚こま肉の マルマル焼き

調理時間 30分

レシピ考案者の  
アピールポイント

安い豚こま肉を使って、簡単で美味しくできます。

## 材料【1人分】

豚こま肉	80g	油	小さじ1/2
玉ねぎ	20g	白すりごま	小さじ1/2
A	おろししょうが	水菜	25g
	焼肉のたれ	ミニトマト	1個
	片栗粉		小さじ2

## 作り方

- 1 豚肉は2cm長さに切る。  
玉ねぎは横半分に切って、薄切りにする。
- 2 水菜は4~5cm長さに切り、ミニトマトはへたを取って半分に切る。
- 3 ビニール袋に1とAを入れて、よく混ぜる。10分ほどおいて、よくなじんだら、2等分にして小判型に丸める。
- 4 フライパンに油を熱し、2の肉を焼く。  
少し焦げ目がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。
- 5 3を皿に盛り付けてごまをふり、水菜とミニトマトを添える。  
※好みで水菜にドレッシングをかける

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
250	15.5	15.4	76	1.1	1.4	0.5