



akakonkun

@近江八幡市



【ちょっとずつ減塩レシピ】

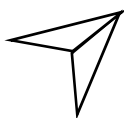
## 豚肉の黒コショウ焼き

味付けのしょうゆが少なくてもにんにくと黒コショウの風味でアクセントがつき、おいしく食べることができます。

黒コショウはお子さんは少なめ、大人は多めでアレンジしてみても良いですね。

# 香辛料を利用する

# あぶらのコクを利用する



### ～材料(4人分)～

・豚もも肉	320g	・ごま油(炒め用)	12g(大さじ1)	
・玉ねぎ	100g(1/2 個)	A {	・しょうゆ	18g(大さじ1)
・パプリカ	60g(1/2 個)		・みりん	18g(大さじ1)
・にんにく	5g(1かけ)		・黒コショウ	お好みの量

### ～作り方～

- ① 玉ねぎはくし切りに、パプリカは乱切りに、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ熱し、豚もも肉と①を入れ炒める。
- ③ 火が通ったら A を回し入れ、黒コショウをお好みの量かける。