

目黒やすだ内科クリニック監修 糖質制限中に役立つレシピ レンジで簡単焼き豚

電子レンジがあればできます(*^-^*) このレシピで一回作ったら、もうオーブンで焼き豚なんて作りません！！

準備時間

0
分

調理時間

15
分

分量

2
人前



材料 (1個分)

豚肩ロース塊肉 250g (1ブロック)

醤油 大 1.5

砂糖 大 1.5

オイスターソース 大 1

おろしにんにく 小 1/2

おろししょうが 小 1/2

酢 大 1/2

作り方

1、耐熱容器に肉以外の材料をすべて入れ、混ぜ、肉を入れてなじませる

2、軽くラップをかけて、500wで5分。裏返して、ラップをしなくて、6分。

3、レンジから出して、お好みのあつさに切って、残っているタレをかける

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



糖質

4.1g

2～3日は冷蔵庫保存OK

冷凍保存でお弁当にも☆