

材料 (2人前)

豚肩ロース薄切り .....200~250g

A  
醤油 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ2  
片栗粉 ..... 小さじ1  
しょうがチューブ ..... 小さじ2  
にんにくチューブ ..... 小さじ1

サラダ菜 (ベビーリーフ) ..... 1パック

ミニトマト ..... 4個

白ごま ..... 小さじ1

酢 ..... 小さじ2



1 豚肉はAをからめ、もみ混ぜる。  
サラダ菜は大きくちぎる。

2 フライパンを中火で軽く熱し、  
油をひかずに①をAの調味料ご  
と入れてほぐすように広げる。

3 ②を1分焼く。焼き色がついた  
ら、上下を返して2~3分ほど  
炒めて火を通す。

4 サラダ菜と豚肉をお皿に盛り、  
ミニトマトを半分に切り、飾り  
つける。白ごま・酢をかける。



小田真規子の  
即席ごちそう  
レシピ

第7回

豚薄切り肉の  
スタミナ生姜焼き  
サラダ



薄切りの豚肉を、切らずに焼く  
生姜焼き。少量のにんにくと  
片栗粉でボリュームのある味わいに。  
サラダ菜は水っぽくならず  
からみ、肉の食感が楽しめます。

おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、  
わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュ  
ー提案、レシピ制作に努める。著書は100冊を超える。