

豚バラの串焼き

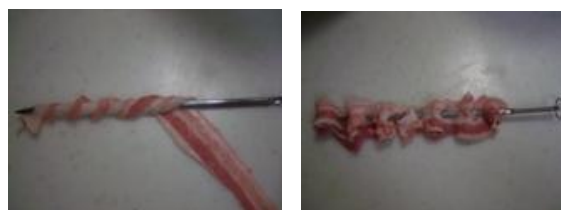
【材料 4人分】

豚バラ肉	6枚
串	12本
塩	適宜
コショウ	適宜

1. 豚バラ肉を半分の長さに切る。
2. 串に、くるくる巻いたり、ぐし縫いのように刺したりする。(お好みで)
3. 塩、コショウをまぶし、グリル又はフライパンで焼く。
4. 赤い所がなくなれば出来上がり。



金串のない場合は、竹串をあらかじめ30分くらい水につけておくと、焦げません。



豚バラむすび

【材料 4人分】

豚バラ肉	8枚
ご飯	1合～1.5合
焼きのり	1枚～1.5枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1

1. 豚バラ肉を半分の長さに切る。
2. フライパンにお肉をきれいに広げて焼く。赤いところが少し残るくらいで、調味料を回し入れ、からめる。
3. 俵型に握ったおにぎりに②を巻き上から海苔で巻く。



お砂糖のお話

調味料にちょっと気を使うと、ぐっと料理がおいしくなりますよね。
我が家では「てんさい糖」を使っています。
まろやかな風味があり、コクやテリを出します。スーパーで購入できます。

てんさい糖は、てん菜(さとう大根)から作られています。
腸の働きを活発にする天然のオリゴ糖がたっぷり含まれているし、体を温める作用もあり、とってもお薦めです。