

簡単!すぐできる! 給食 レシピ

8月27日(木)
の献立

ぶたにく や
豚肉のスタミナ焼き



あつ じき しょくよく りょうり
暑い時期にピッタリの食欲をそそる料理です。オー
ブンを使ってかんたん つく
簡単に作れます♪

作り方

- ① ビニール袋に豚ロース肉とつけこみだれを入れて、30分冷蔵庫で保管する。
- ② オーブンを220°Cに予熱する。
- ③ 天板に肉を並べ、220°Cで10~15分間加熱する。
- ④ 焼きあがったら完成。

材料 (4人分)

- | | |
|----------------------|--------------|
| ぶた にく まい 豚ロース肉 4枚 | } つけこみ だれ |
| にんにくチューブ 1~2cm | |
| しょうゆ おお 大さじ1 | |
| 酒 おお 大さじ1 | |
| ごま油 あぶら こ 小さじ1 | |