

# 豚肉のバジル焼き

## 【材料:4人分】

- A {
- 豚肉…………… 40g×4枚
  - おろしにんにく…………… 2g
  - おろししょうが…………… 3g
  - 白ワイン…………… 小さじ2
  - ケチャップ…………… 大さじ2
  - 中濃ソース…………… 小さじ4/5
  - 塩…………… 小さじ1/6
  - こしょう…………… 少々
  - 乾燥バジル…………… 0.1g
  - オリーブ油…………… 小さじ2



給食では、豚肉の厚さが7mmのものを使用している  
ので、かみかみメニューになっています。ごはんにもパン  
にも合うおかずです。

## 【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 豚肉を①に漬け込み、30分くらい冷蔵庫に入れておく。
- ③ ②をオーブンで焼く。

※フライパンで焼く場合は、オリーブ油以外の調味料に豚肉を漬け込み、  
オリーブ油を熱し、豚肉に火がとおるまで両面焼く。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー90Kcal たんぱく質8.7g 脂質4.4g 食塩相当量0.5g