



ミヌダル



材料(5人分)

豚ロース肉(5~8mm)	10枚
黒ごま	100g
砂糖	大さじ3
醤油	大さじ4
みりん	大さじ1

調理のポイント

見た目は黒くてビックリしますが、ゴマをたっぷり使った蒸し料理なのでとてもヘルシーです。

作り方

- ① 黒ごまは香ばしく煎って、油が出るまでフードプロセッサーにかける。
- ② ①に砂糖、醤油、みりんを加えてさらに混ぜ合わせ、ごまだれを作っておく。
- ③ ごまだれ、豚肉を交互に広げ、豚肉全体にごまだれが浸かるようにする。
- ④ 冷蔵庫で2時間ほど漬けておく。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器にクッキングシートを敷き、重ならないように豚肉を並べて15~20分くらい蒸す。
- ⑥ 表面が乾いたら食べやすい大きさにカットする。



まーさん肉

検索



まーさんレシピが冊子になりました。



公益財団法人沖縄県畜産振興公社

〒900-0024 沖縄県那覇市古波蔵1丁目24番27号
TEL:098-855-1129 FAX:098-855-1132
うちなー美味肉紀行:www.ma-san-meet.jp

