

好評連載!



コウケンテツの

早くも! **家ごはん**

食欲の秋到来! 夏バテ気味の疲れたカラダに、スタミナのつく「豚肉のしょうが焼き」はいかがですか。普段は、すりおろしたたまねぎを加えていますが、今回はドレッシングを使って、より手軽にアレンジしました。盛りつけは、炒めたたまねぎを下に敷き、山盛りにしたキャベツに立てかけるようにするとボリューム感が出ます。

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのおやつめし2』(クレヨンハウス)。



今月は

豚肉のしょうが焼き オニオン風味

Recipe Card 1人分516kcal 塩分2.0g 調理時間15分

こちらから
作り方動画を
ご覧いただけます



材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)…180g → 半分に切る

たまねぎ…1/2個 → くし形切りに

漬けだれ

キューピー

すりおろしオニオンドレッシング…大さじ2

しょうが(すりおろし)…1かけ分

酒、しょうゆ、みりん…各大さじ1

サラダ油…少々

トマト(くし形切り)…4切れ

キャベツ(せん切り)…2~3枚分

青ねぎ(小口切り)…1~2本分



作り方

1

バットにキューピー すりおろしオニオンドレッシングを入れ、しょうが、酒、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせて漬けだれを作り、豚肉1枚1枚からめる。



2

フライパンにサラダ油を強めの中火で熱し、たまねぎを1~2分炒め、油がなじんだら取り出す。



3

続けて豚肉を1枚ずつ汁気をきって並べ、豚肉の色が変わるまで2~3分焼いたら、返してサッと焼いて取り出す。器にキャベツ、たまねぎとともに盛りつける。



4

バットに残ったたれをフライパンに入れてサッと煮詰めて豚肉にかける。トマトを添え、青ねぎをちらす。



肉を1枚ずつはがしてたれをからめておくとムラなく味がつき、焼く時もスムーズに並べられますよ!

ドレッシングのコクが味つけの決め手に!
たれにドレッシングを使うと手軽にコクをプラスできます。たまねぎの風味や食感もポイントに。

肉は動かさずに焼く!
フライパンに豚肉を並べたら、肉の表面の色が変わるまで動かさずに焼く方がムラなく焼けます!

Close-up! 粗くおろしたたまねぎの食感と風味がより楽しめるドレッシング



キューピー
すりおろしオニオンドレッシング
180ml

すりおろしたたまねぎに、ねりごまや炒めたんにくを加えた、香り豊かでコクのあるドレッシングです。野菜はもちろん、肉や魚介との相性も良いので、サラダだけでなく、炒めものの味つけなどにも活用できます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。