

# 豚肉の生姜焼き風

レシピ: 御坊市食生活改善推進協議会

パッククッキングで、非常時も温かい  
ごはんを食べましょう



長期保存できる玉ねぎは、  
常に備蓄しておく  
便利です。



## 材料：1人分

豚肉(右写真は200gです)	100g
玉ねぎ	1/2個
おろし生姜	20g
しょうゆ	大さじ4
みりん	小さじ2



## 作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。



②土生姜をおろし、食材、調味料全てポリ袋に入れる。



\* 災害時は水不足を想定されるため、おろし金にアルミホイルを敷くと、洗わずに済みます。

\* チューブのおろし生姜があれば便利です。

---

③袋の中の空気を抜き、ポリ袋の口を縛る(湯せん中、膨張するので口の方で固く結ぶ)。

\* 水を張ったボウルなどに、ポリ袋ごと沈めたうえで作業すると空気が抜けやすくなります。



---

④お鍋に水を半分程度入れて、ザル又はお皿を敷き沸かす。沸騰したら③を入れて湯せん加熱する(約15分)



\* 湯せん加熱(15分)が終わったら火を止めて、やけどしないよう、お玉やトングで取り出し、ポリ袋の結び目をハサミで切って、そのまま器にのせれば出来上がり。