

# 伊予柑風味の焼豚

1人分 302Kcal



## 【材料（4人分）】

豚肩ロース肉（固まり）…………… 500g  
伊予柑…………… 1コ  
ねぎの青い部分…………… 50g  
生姜…………… 15g

①  
伊予柑絞り汁…………… 1C  
しょうゆ…………… 70cc  
砂糖…………… 60g  
酒…………… 30cc  
ごま油…………… 15cc  
ナンプラー…………… 30cc  
粉山椒…………… 1g  
八角…………… 1片  
胡椒…………… 少々

白髪ねぎ…………… 5g  
みつば…………… 10g

## 【作り方】

- ①豚肩ロース肉の固まりは、たこ糸で全体をまき形を整える。
- ②伊予柑は皮ごと半月切り、青ネギ、生姜は包丁の背でたたく。
- ③①の調味料を合わせて①と②を入れ一晩つける。
- ④190℃のオーブンで約40分焼く。（※肉の厚さの違いにより焼き時間の变化あり）
- ⑤焼き上がれば好みの厚さに切り、白髪ねぎやみつばを散らしていただく。

※ 伊予柑風味の美味しい焼豚ができます。  
※ 伊予柑使用（旬は1月～3月）