

トンテキ



材料 2 人分

材料名	使用量	材料名	使用量
豚肩ロース肉(トンテキ用)	300g	＜付け合わせ＞	
塩胡椒	適量	千切りキャベツ	適量
サラダ油	適量	パセリ	適量
		ミニトマト	1個
＜調味液＞			
ホットケチャップ	大さじ2		
こいくち醤油	大さじ2		
砂糖	大さじ2		
中濃ソース	大さじ1.5		
にんにく(チューブ)	小さじ1/2		

作り方

- ①豚肩ロースはグローブ状に切り込みを入れ塩胡椒をする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して豚肉を焼き、表面が焼けたら蓋をして火を通す。
- ③＜調味液＞を加えて全体に絡めながら加熱し、とろみが出てきたら火を止める。
- ⑤器に盛り付け＜付け合わせ＞を添えたら出来上がり。

料理特徴

ホットケチャップを使うことで大人向けのピリッと辛味のあるソースに仕上がります。やみつきになること間違いなし！