

永遠の定番！

トンテキ

15分

1人分

543
kcal

DELISH
KITCHEN



永遠の定番！ トンテキ

15分

1人分
543
kcal



材料 (2人分)

豚ロース肉	2枚
(とんかつ用)	
玉ねぎ	1/2個
塩こしょう	少々
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1/2

☆合わせ調味料

みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
中濃ソース	大さじ1

- 1 玉ねぎは1cm幅に切る。
- 2 豚肉は赤身と脂身の上に4～5箇所切れ目を入れる。塩こしょうをふり、表面に薄く薄力粉をふる。
- 3 ボウルに☆を入れて混ぜる。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れ、強めの中火で焼き色がつくまで焼く。裏に返し、フライパンの端によせて玉ねぎを入れて炒める。
- 5 ④の玉ねぎがしんなりとしたら③を加え、ソースを肉にかけて焼く。肉にタレがからんで照りが出たら器に盛る。