

あと引くおいしき♪

# 揚げ豚の ガーリックトマトソースがけ

30分

1人分あたり

375

kcal

DELISH  
KITCHEN



# あと引くおいしさ♪ 揚げ豚の ガーリックトマトソースがけ

30分

1人分あたり  
375  
kcal



## 材料 (2人分)

豚ももブロック肉	250g
にんにく	1かけ
カットトマト缶	1/2缶(200g)
片栗粉	大さじ1
サラダ油	適量
オリーブオイル	大さじ1/2
パセリ(刻み)	少々

### ☆豚肉用

酒	大さじ1
塩こしょう	少々

### ★ガーリックトマトソース用調味料

ケチャップ	大さじ2
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- 1 にんにくはみじん切りにする。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切る。ボウルに入れ、☆を加えてもみ込む。片栗粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンに底から1cm程のサラダ油を入れて170°Cに熱し、2の豚肉を入れて肉に火が通るまで上下を返しながら揚げ、取り出す。
- 4 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらカットトマト缶、★を加えて水分をとばしながら中火で2分ほど煮詰める(ガーリックトマトソース)。
- 5 器に豚肉を盛り、ガーリックトマトソースをかけ、パセリをちらす。