

ガーリック香る♪

豚ヒレ肉の おろし玉ねぎソテー

20分

1人分あたり

208
kcal

DELISH
KITCHEN



ガーリック香る♪ 豚ヒレ肉の おろし玉ねぎソテー

20分

1人分あたり
208
kcal



材料 (2人分)

豚ヒレブロック肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ
サラダ油	大さじ 1/2
塩こしょう	少々

☆おろし玉ねぎだれ調味料

おろししょうが	小さじ 1/2
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

- 1 豚肉は1 cm幅に切り、ラップをかけてめん棒で叩いて薄くのばす。塩こしょうをふる。
- 2 ボウルに玉ねぎをすりおろし、☆を加えて混ぜる(おろし玉ねぎだれ)。にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、にんにくを入れて軽く色づくまで炒めて一度取り出す。豚肉を入れて両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
- 4 おろし玉ねぎだれを加えてからめ、軽く煮詰める。にんにくを戻し入れてさっと混ぜる。