

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



簡単時短
レシピ編

トンテキ

トンテキ 1

うま^み味がきいた絶^{ぜっ}  ソースで
ごはんがススム☆ 

トンテキ 2

ざいりょう ふたり ぶん 材料(2人分)

ふた 豚^{にく}ロース^{あつぎ} (厚切り)・^{まい}2枚^{グラム}(300g)

にんにく^{ぺん}……………1片

「瀬^とのほんじお」^せ……………^{しょうしょう}少々

こしょう^{しょうしょう}……………少々

(A)ウスターソース……………^{おお}大さじ1

(A)しょうゆ……………^こ小さじ1

(A)トマトケチャップ……………^{おお}大さじ1

(A)砂糖^{さとう}……………^こ小さじ1

(A)うま味調^み……………^{み ちょう りょう}料

「味の素^{あじもと}®」^{グラムびん}70g瓶……………5ふり

「AJINOMOTO サラダ油」^{あぶら}……………^こ小さじ1

キャベツ^ぎ・せん……………^{てきりょう}適量

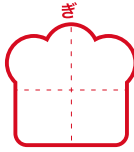
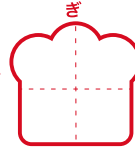
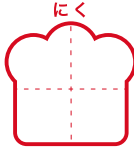
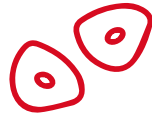
トンテキ 3

作り方

(1) 豚^{ぶた}はスジ^{にく}りし、

塩^{しお}・こしょうをふる。

にんにくは薄^{うす}りにする。



トンテキ 4

(2) フライパンに^{あぶら}、(1)の

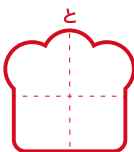
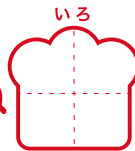
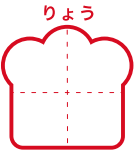
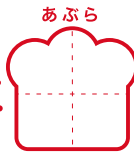
にんにく^いを入れて熱^{ねっ}し、

(1)の豚肉^{ぶた にく}を^{りょう}面焼き^{めん や}色が^{いろ}

つくまで中火^{ちゅう び}で2分^{ふん}ほど焼^やく。

途中^{と ちゅう}、にんにくがきつね^{いろ}に

なったら^とり出^だしておく。



トンテキ 5

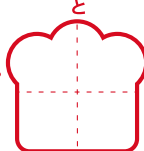

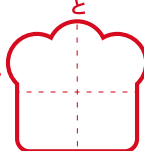

(3)  わせた(A)を  え、

 1分ほど煮詰めて

  を取り出す。



トンテキ 6

(4)   粗熱が  れたら  豚肉に

 切り込みを入れて   に盛り、

(3)のソース、(2)のんにくチップを

かけ、キャベツを  添える。

答えは、AJINOMOTO Park へ ▶

