

おいしく お勉強!



あじのも中長

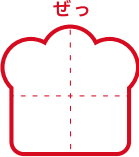
むずかしい



簡単時短
レシピ編

トンテキ

トンテキ 1

うま味がきいた^み  ^{びん}品ソースで

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)

ぶた にく あつ ぎ まい グラム
豚ロース肉( 切り)・・・2枚(300g)

にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片 ^{ぺん}

「  と 戸のほんじお」・・・・・・・・少々 ^{しょうしょう}

こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・少々 ^{しょうしょう}

(A)ウスターソース・・・・・・・・大さじ1 ^{おお}

(A)しょうゆ・・・・・・・・小さじ1 ^こ

(A)トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ1 ^{おお}

(A)砂  ・・・・・・・・小さじ1 ^こ

(A)うま味調味料 ^{み ちょう み りょう}

「味の素®」70g  ・・・・・・・・5ふり ^{びん}

「AJINOMOTO サラダ油」・・・小さじ1 ^{あぶら こ}

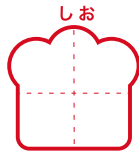
キャベツ・せん切り・・・・・・・・  量 ^{てき りょう}

トンテキ 3

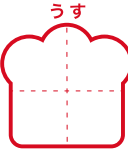
つくり方 かた



(1) 豚肉はスジ切りし、



・こしょうをふる。

にんにくは  切りにする。

トンテキ 4

(2) フライパンに油、(1)の

にんにくを入れて  し、

(1)の  肉を両面焼き色が

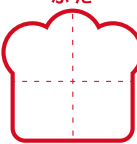

つくまで中火で2分ほど焼く。

 中、にんにくがきつね色に

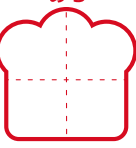
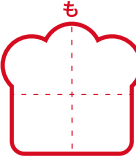
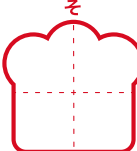
なったら取り出しておく。

トンテキ 5

(3) 合わせた(A)を加え、

1分ほど煮  めて
 肉を取り出す。 

トンテキ 6

(4)  熱が取れたら豚肉に
切り込みを入れて皿に  り、
(3)のソース、(2)のにんにくチップを
かけ、キャベツを  える。

答えは、AJINOMOTO Park へ ▶

