

豚肉料理 ニンニクトンテキ

材料（1人分）

- 豚ロース肉1枚
- 塩コショウ適量
- 薄力粉適量
- オリーブオイル適量
- ニンニク1片
- ①バター1片
- ①オイスターソース大1
- ①ウスターソース大3
- 野菜お好みで



作り方

- 1 肉の脂身側に包丁で切り込みを4-5箇所入れる
- 2 とんかつ用の豚肉に塩コショウして薄力粉をまぶす
- 3 ニンニクをスライスして、オリーブオイルを引いたフライパンに入れ、火を付けて少し香りをつける
- 4 ③のフライパンに肉を入れて焼き、肉が焼けたら①のソースを絡める
- 5 お好みの野菜を盛り付けた皿に肉を盛ったら完成

コツ・ポイント

肉は弱火でゆっくり火を通すと柔らかく仕上がります。