

飯ドロボー！トンテキ

材料 (肩ロース2枚分)

豚肩ロース厚切り2枚(1枚約 200g)
ニンニクスライス2欠片分
塩、胡椒、小麦粉、粗びき胡椒適量

■【タレ】

●水 50CC
●醤油、オイスターソース、砂糖、酢各大1
●中華スープのもと、胡椒、すりおろしニンニク各少々
バター15g

■ ※●は予め合わせておきます



作り方

1 ニンニクチップを作ります。冷たいフライパンに大1のサラダ油、スライスニンニクを入れ 弱火にかけます

2



ニンニクがカリカリに色づけば ニンニクだけを取り出し キッチンペーパーの上に乗せておく

3



豚肩ロースは筋切りしたらラップを被せて綿棒で軽く叩き肉表面に格子状の切り込みを入れたら塩胡椒をし小麦粉をはたきます。

4



ニンニクを焼いた油で肉をソテーします。フライパンを温め 肉を乗せたら中火よりやや強めの火加減にします

5 肉にアルミホイルをフワッと被せて約2分程、片面を焼きました。



6



肉片面が焼けたら返し またアルミホイルを被せて 反対側の面も焼きました

7



肉がほぼ焼けたら一度火を止めフライパン内の余計な油をキッチンペーパーで拭き取り 合わせた●とバターを加え再度加熱

8



タレを肉に絡ませながらタレが半分くらいになるまで煮詰めます

9



野菜を添えた皿に肉を盛り付け タレをかけまわしたら ニンニクチップを散らして粗びき胡椒をふります

コツ・ポイント

肉の焼き加減は肉の厚さ、大きさにより

時間が変わりますので 調整しうまく焼いてください！(最後タレで煮詰めるので 9 割位焼けば◎)