



【材 料】 4人分

- ・豚ロース肉テキ用(または肩ロース)・・・4枚
- ・玉ねぎ・・・1個(すりおろす)
- ・生姜・・・1かけ(すりおろす)
- ・にんにく・・・1かけ(すりおろす)
- ・しょうゆ・・・大さじ4～5
- ・酒・・・大さじ3
- ・みりん・・・大さじ3
- ・はちみつ・・・大さじ1
- ・塩こしょう・・・適量
- ・バター・・・10g
- ・油・・・適量



1. 玉ねぎ、生姜、にんにくをすりおろし
そこにしょうゆ、酒、みりん、はちみつを加え
タレを作る。



2. 豚肉は脂身と赤身の間に両面に包丁で
切り込みを入れ筋切りをする。
両面に塩こしょうをし、しばらく常温に置く。



パットにキッチンペーパーをひき、
そこに塩こしょうをふって豚肉を乗せ
残り片面にだけ塩こしょうをすると
作業が早いです。

3. フライパンにバターと油を熱し、
2の豚肉を両面こんがり焼き色を付ける。
1のタレを加えて、少し煮詰めて出来上がり!



memo

玉ねぎのたんぱく質分解酵素のチカラでパサつきがちなロース肉も柔らかく仕上がります。
焼いた時に反り返らないように、両面にしっかり切り込みを入れて筋切りをしてくださいね。
スタミナたっぷり、白ごはんにとったりな簡単玉ねぎソースのポークソテー、ぜひお試しください!

