

# Nutrigence Recipe.2

## ～トンテキ～

### 準備する食材（2人分）

- ・厚切り豚ロース肉：2枚（1枚120g）
  - ・岩塩：適量
  - ・ブラックペッパー：適量
  - ・小麦粉：小さじ1杯
  - ・サラダ油：小さじ1杯
- ～合わせ調味料～
- ・醤油：大さじ1杯
  - ・酒：大さじ1杯
  - ・みりん：大さじ1杯
  - ・てんさい糖：大さじ1/2杯（一般的な砂糖でもOK）
  - ・おろし生姜：小さじ1杯（チューブでもOK）
  - おろしニンニク：小さじ1杯（チューブでもOK）



### 手順

調理手順①：豚ロース肉の筋に切込みを入れましょう。

手順①：豚肉の筋に切込みを入れましょう



調理手順②：岩塩とブラックペッパーを両面に振りかけましょう。

調理手順③：小麦粉をまぶしましょう。

調理手順④：フライパンにサラダ油をひいて温めたら、盛り付け面からカリッと焼いていきます。

手順⑤：両面に焼き色がついたら調味料を入れて煮つめます



調理手順⑤：豚肉の両面に綺麗な焼き色がついたら、合わせ調味料を入れてひと煮たちさせましょう。豚肉にしっかりと煮絡めたら完成！

### ポイント

- ①切込みを入れることで焼き縮みを防ぐことができ、均一に火が通ります☆
- ②小麦粉をまぶすことで、肉の旨味を閉じ込めることができジューシーな仕上がりになります☆
- ③煮詰めるほど味が濃くなります☆

### 栄養価（1人分）

エネルギー：425kcal  
たんぱく質：24.8g  
脂質：27.0g  
炭水化物：18.7g  
塩分：約3.0g

### 食品カテゴリーと献立

カテゴリー1：小麦粉  
カテゴリー2E：豚肉  
カテゴリー5：調理油

他のレシピも知りたい方はこちらから☆

