



トンテキ（新玉ねぎソース）



2024年3月のレシピ②

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（2人分）

豚厚切りロース肉	2枚
塩・胡椒	適量
薄力粉	適量
ニンニク	2片
油	大さじ1
新たまねぎ	1/3個
A醤油	大さじ1 1/2
A酒	大さじ1
Aみりん	大さじ1
Aにんにく（すりおろし）	小さじ2
Aウスターソース	小さじ2
千切りキャベツ	適量
プチトマト	適量



<コメント>

トンテキは「トン（豚）」のステーキです。三重県四日市市のソウルフードです。

分厚い豚肉に切り込みを入れて、ニンニクのきいた濃いめのタレでソテーする料理です。野球のグローブのような形なので別名「グローブ」とも言われています。これからの時期でしたら、千切りした春キャベツをたっぷり添えて食べるのがおすすめです。



1

豚ロースは5か所に切れ目を入れて筋を取り、塩・胡椒をして全体に薄力粉を薄くまぶす。ニンニクはスライスしておく。

2

玉ねぎをすりおろしてAと混ぜておく。

3

フライパンに油を入れ、ニンニクを火にかける。ニンニクがきつね色になったら取り出し、同じフライパンで肉の両面をよく焼く。

4

肉に火が通ったらキッチンペーパーで余分な油をふき取り、2を入れ全体を絡めながら煮詰める。

5

器に盛り付け、ガーリックチップをのせる。キャベツとプチトマトを添える。