

## はまポークのトンテキ

料 理 名	はまポークのトンテキ	
材 料 名	数 量 (4人分)	作 り 方
○はまポーク トンカツ用	4 枚	① 豚肉の筋を切り、フォークで穴をあけておく。 ② 玉ねぎをスライスする。 ③ 調味料を混ぜ合わせる。 ④ フライパンで豚肉を焼く。 ⑤ 豚肉の両面をよく焼いたら、フライパンから取り出す。 ⑥ 同じフライパンで玉ねぎを炒める。 ⑦ 玉ねぎに、混ぜ合わせた調味料を入れる。 ⑧ 玉ねぎがしんなりして味がしみ込むまで火を通す。 ⑨ 豚肉に⑧のソースをかける
○玉ねぎ	1/2個	
しょうゆ	大さじ2	
ケチャップ	大さじ2	
みりん	大さじ1	
ハチミツ	大さじ1	
酒	大さじ1	
さとう	大さじ1	
にんにくチューブ	大さじ3	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)