

静内駐屯地肉料理特集

「ホエー豚のトンテキ」

～ 北海道の食材「ホエー豚」～
アレンジレシピ

PRポイント

ホエー豚とは、チーズを作る時にでるホエー(乳清)を飲んで育った豚でお肉が柔らかく、甘い脂身が特徴です！

今回は日高管内で育てられている「**ひだかポーク**」を使用してトンテキを作りました(*^^*)

栄養ポイント

豚肉には**ビタミンB1**が多く含まれています。**ビタミンB1**の働きとして糖質をエネルギーにするために必要な栄養素で**疲労回復**や**脳の働きを正常に保つ**働きがあります！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

ホエー豚	1枚(150g程度)
食塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	10g程度
サラダ油	適量
ウスターソース	15g
トマトケチャップ	8g
醤油	8g
みりん	8g
にんにく	1片

トンテキのレシピ



作り方

1. **ホエー豚**に食塩とこしょうをふる。
2. にんにくは芯を取り除き、薄くスライス。
3. 食塩・こしょうをした**ホエー豚**に小麦粉をまんべんなくつける。
4. ボウルにウスターソース、トマトケチャップ、醤油、みりんをすべて混ぜる。
5. 熱したフライパンにサラダ油をひき、スライスしたにんにくと小麦粉をつけた**ホエー豚**を焼く。
6. にんにくは焼き色がついたら一回フライパンから取り出す。
7. **ホエー豚**に両面焼き色がついたら、ボウルに混ぜてある調味料を入れて一緒に煮詰めていく。
8. 全体に味が馴染んだら火を止め、お皿に盛り付け！
9. 盛り付けた**トンテキ**の上にフライパンで焼いたにんにくをのせて完成♪

★ お好みで野菜なども盛り付けて彩りと栄養価UP ★