小倉駐屯地　肉料理

「とんてき」

~ 定番の若者に人気の肉料理 ~

PRポイント

三重県四日市市の名物料理。
ウスターソースなどを使った濃い味でご飯のおかずにぴったりです‼
厚切りの豚カタロースは食べ応え抜群‼お肉好きの隊員に大人気の肉料理です(ﾟ∀ﾟ)❤

栄養ポイント

豚肉に含まれるビタミンB_1は、にんにくに含まれるアリシンと一緒に摂ることで吸収率を高め、疲労回復効果がアップします★

材料　1人分(自衛隊員の分量です)

【とんてき】

・豚カタロース	１５０ｇ	・ウスターソース(★)	２０ｇ
・洋こしょう	０．３ｇ	・濃口しょうゆ(★)	２０ｇ
・あら塩	０．５ｇ	・チューブ入りケチャップ(★)	５ｇ
・小麦粉	３ｇ	・料理酒(★)	５ｇ
・サラダ油	１．５ｇ	・妃湯(★)	５ｇ
・みじん切りにんにく(★)	７ｇ		

とんてき

作り方

1　豚カタロースに5か所切り込みを入れて筋を切り洋こしょうとあら塩をふり、茶こしなどで小麦粉をまんべんなくまぶす。

2　(★)のソースの材料を混ぜ合わせておく。

3　サラダ油をひき、中火で1を焼く。

4　両面に焼き色が付き、火が通ったら2を入れて中火で加熱し、ひと煮立ちさせる。味がなじんだら完成です❤