

食材2つだけ!

豚ヒレ肉

×

トマト



調理時間

15分※

トマトの酸味と豚肉の旨みがマッチ!

## 豚肉とトマトの和風マリネ

材料 (2人分)

豚ヒレ肉(塊肉) …… 250g

トマト …… 1個

塩・こしょう …… 少々

薄力粉 …… 適量

○めんつゆ(3倍濃縮)

…………… 大さじ2

○すし酢 …… 大さじ3

サラダ油 …… 大さじ1

### 1 材料を切る

トマトは1cm角のざく切りにする。豚肉は1cmの厚さに切り、塩・こしょうをして薄力粉を薄くはたく。

### 2 焼く

フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、豚肉を両面しっかり焼き色がつくまで焼く。バットにトマトと○を入れて混ぜ、焼き上がった豚肉を漬ける。時間があれば15分ほど置く。

※ 漬け込み時間を含まない



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索