

とん漬け

<材料(2人分)>

・	豚ロース肉	120g
・	小麦粉	大さじ1
・	サラダ油	小さじ1
★	料理酒	小さじ2
★	みりん	小さじ2
★	砂糖	小さじ2
★	赤みそ	小さじ2
★	ごま油	小さじ1/2
★	おろししょうが	少々
★	おろしにんにく	少々



<作り方>

- ① 豚肉は包丁で筋を切り、包丁でたたく。
- ② ポリ袋に★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 豚肉を加え空気を抜き、冷蔵庫で1時間程漬ける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を入れて弱めの中火で3分焼き、裏に返して弱火で肉に火が通るまでじっくり焼く。

「とん漬け」は神奈川県厚木市の代表的な郷土料理です。

ご飯のおかずやお酒のおつまみにぴったりの逸品で、江戸時代から続く伝統食として文化庁の「100年フード」にも認定されてます。



<栄養成分(1人分)>

エネルギー	226kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	15 g
炭水化物	11.2 g
塩分	1.1 g