



トンテキはソースが鍵！何度も失敗して
たどり着いたとっておきレシピです！や
わらかく焼いたトンテキにおろし玉ねぎ
のソースをたっぷり絡めて。一口一口
がごちそうに感じます。ささっとできる
ので、忙しい毎日にぜひおすすめですよ♪

トンテキの おろし玉ねぎソース

材料 2人分

とんかつ用豚ロース肉 2枚

おろし玉ねぎソース

玉ねぎ 1/4個

醤油 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 大さじ1/2

塩・こしょう 適量

片栗粉 適量

サラダ油 適量

作り方

1. とんかつ用の肉は、包丁を縦に持って全体を軽くとんとん刺す（筋切り）。肉がやわらかくなる。
2. 筋の多い部分に切れ目を入れて、グローブのような形にする。焼いた時に肉が反らない。
3. 玉ねぎをすり下ろす。おろし金を用いるのがおすすめ。切れ味が大変良いため、玉ねぎ特有のつんとした味が出にくく、おいしく仕上がる。他の調味料と一緒に混ぜ合わせておく。
4. 下処理の終わった肉に、塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。肉の旨味を閉じ込めて柔らかさを保つ。
5. フライパンにサラダ油を熱したら肉を焼く。両面こんがりし、火が通るまで。
6. おろし玉ねぎソースを加えて、肉に絡めながらジュワッと2・3分煮詰めていく。完成。