

～ 豚ステーキとなま麩によく合う甜麵醬ベースのたれで!～



<材料> 2人分

豚ステーキ用肉 小2枚  
 塩、あら引きこしょう 少々  
 なま麩《2種》 各6切れ  
 にんじん(ゆで) 少々  
 焼き用サラダ油 大さじ1  
 水菜 少々

にんにくソース にんにくみじん切り小さじ2  
 甜麵醬 大さじ1と1/2  
 豆板醬 小さじ1  
 醤油 大さじ2  
 砂糖 大さじ1  
 酢、ごま油 各小さじ1

<作り方>

1. 豚肉は塩、あら引きこしょう少々ふる。
2. サラダ油大さじ1で1.を焼く。
3. サラダ油大さじ1でなま麩とにんじんを焼く
4. にんにくソース フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくみじん切りを入れ、炒め、香りが出たら他のソースの材料を混ぜる。
5. 器に2.と3.と水菜を盛り、4.を添える。