

# タマネギのステーキ



## 材料（3人分）

タマネギ	…2個
小麦粉	…適量
豚バラ薄切り肉	…200g
塩・コショウ	…少々
サラダ油	…小さじ1
A しょう油	…大さじ1と1/2
砂糖	…大さじ1
みりん	…大さじ1

## 作り方

- 1) タマネギの皮をむき、ラップをして600wの電子レンジで2分30秒加熱する。取り出して3等分に輪切りにし、薄く小麦粉を付ける。
- 2) 豚肉を広げて塩・コショウを振り、①のタマネギを巻く。
- 3) サラダ油を引いたフライパンで②を焼く。豚肉に火が通ったら、Aを加えて絡めたらできあがり。



ジューシーなタマネギを召し上がれ♪



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

