



# 塩ダレ豚トロ丼



## ★ 材料 ★ 2人前

・豚トロ	150g
・ニンニク	2片
・ミニトマト	5～6個
・ニンニクの芽	1袋（8本程度）
・レモン	適量
・オリーブオイル	小さじ1

塩ダレ	
・水	100g
・鶏ガラスープ	大さじ1
・塩	大さじ1
・サラダ油	大さじ2
・ゴマ油	大さじ2



## ★ 作り方 ★



1. ミニトマトを半分に、ニンニクの芽を一口サイズに切る。
2. ニンニク2片を包丁でつぶす。
3. 豚トロを一口サイズに切る。
4. フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを入れる。
5. ニンニクがキツネ色になったらニンニクを取り出し、ミニトマト、ニンニクの芽を入れて炒める。  
炒めたら皿に移しておく。
6. 豚トロをキツネ色になるまで炒める。
7. ごはんを入れたどんぶりに炒めた野菜、豚トロを入れ、塩ダレ（材料は予め合わせておく）を上からかける。（お好みの量）
8. カットしたレモンを盛りつける。

