

## ハワイアンポークソテー

### 【 材 料 】

		(1人分)
豚肉	…	120g
酒	…	8g
塩・コショウ	…	適量
油	…	適量
トマトケチャップ	…	28g
パイン缶	…	28g



### 【 作り方 】

- ① 豚肉に酒・塩・コショウで下味をつけておく
- ② パイン缶はフードカッターにかけペーストにする
- ③ ②にトマトケチャップを混ぜソースを作る
- ④ 油をしいたフライパンで①を焼く
- ⑤ ④に③のソースをかけ出来上がり！