

# ハワイアンポークソテー

## 【 材 料 】

		(1人分)
豚肉	...	30g
酒	...	2g
塩・コショウ	...	適量
油	...	1g
トマトケチャップ	...	7g
パイン缶	...	7g



## 【 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！