

愛情かわら版



厚切りポークステーキトンテキ
芦野店 精肉課三本です。釧路もやっと夏が来ましたね。短い夏ですが、夏のスタミナメニューの提案で今回は、厚切りポークのトンテキをご紹介します。厚切りの肩ロースにソースの効いた特製の

タレを絡ませているので、食べごたえ満点！豚肉はビタミンB1も豊富に含まれているので疲労回復、夏バテに最適です。フライパンで上手に焼くコツは

①油をひき、焼き目がつくまで中火で焼く。②焼き目がついたら裏返し弱火にします③ふたをして6～7分たったら出来上がりです。



夏の
スタミナアップに
ぜひお勧めです!!