

Garlic Pork Steak with Grated Onion Sauce

Serves 2

Ingredients

- 2 pork loin steaks (tonkatsu-cut, about 100 g each)
- 2 cloves garlic, thinly sliced
- 2 cabbage leaves (about 100 g), finely shredded
- 1 T neutral oil
- Salt and black pepper, to taste

Grated onion sauce (makes extra)

- 50 g onion (about 1/4 medium), grated
- 4 T low-sodium soy sauce
- 4 T mirin
- 4 T sake
- 1 T sugar

Instructions

- 1. Make the sauce:**
 - Grate the **onion** and mix with soy sauce, **mirin**, **sake**, and **sugar**.
- 2. Prepare pork and vegetables:**
 - Pound **pork** lightly and make small cuts along edges.
 - Season with **salt** and b.
 - Slice **garlic**; shred cabbage and drain well.
- 3. Cook pork:**
 - Heat **oil** over **medium-high heat**.
 - Add **pork** and **garlic**; cook until browned, **4–5 minutes** total.
 - Wipe excess oil.
- 4. Finish:**
 - Add **4–5 T onion sauce** and coat pork quickly over low heat.

Side dish:

Cabbage and Bell Pepper Coleslaw

Nutrition (approx.)

Per serving: Kcal: 390 | Protein: 28 g | Fat: 18 g | Sat. Fat: 5 g | Carbs: 26 g | Sugars: 18 g | Fiber: 2 g | Sodium: 900 mg



ガーリック豚テキ おろし玉ねぎだれ

2人分

材料

- 豚ロース肉（とんカツ用）2枚
- にんにく 2かけ
- キャベツの葉 2枚
- サラダ油 大さじ1
- 塩・こしょう 各少々

〈おろし玉ねぎだれ〉

- 玉ねぎ 1/4個
- しょうゆ 大さじ4
- みりん 大さじ4
- 酒 大さじ4
- 砂糖 大さじ1

作り方

1. 玉ねぎをすりおろし、調味料と混ぜる。
2. 豚肉を下処理し、にんにくと一緒に焼く。
3. たれを加えてからめ、盛り付ける。



栄養（1人分） 約 390kcal／たんぱく質 28g／脂質 18g／炭水化物 26g／食塩相当量 0.9g