



# 鐵板豬排



**材 料：**里肌肉2片、熟通心麵2/3杯、毛豆仁40公克、甜玉米30公克、紅蘿蔔丁20公克、洋蔥40公克、蒜頭2瓣、蛋1個、油1湯匙

**醃肉料：**黑胡椒、鹽少許

**醬汁料：**蕃茄醬1湯匙、沙茶醬1/2湯匙、糖1/2茶匙、醬油1/2茶匙、高湯3/4杯、地瓜粉1/2茶匙。

- 做 法：**
1. 毛豆仁、甜玉米及紅蘿蔔丁煮熟備用。蛋打散、洋蔥切絲、蒜頭剁碎。
  2. 里肌肉以肉槌槌打兩面，抹上黑胡椒及鹽醃五分鐘，沾蛋液煎熟備用。
  3. 起油鍋，炒洋蔥，待洋蔥炒軟加蒜末同炒數下再加醬汁料拌勻，汁滾即熄火。
  4. 鐵板加熱後，淋下少許油，鐵板上放通心麵、豬排、毛豆仁、甜玉米及紅蘿蔔，淋上醬汁，可聽到「噠」一聲，並有香味四溢，趁熱吃。

