

トマトの豚肉巻き

～トマトの酸味とお酢でさっぱりと～



材料 (2人分)

トマト 小1個 (150g)

豚もも肉(薄切り)
6枚 (120g)

小麦粉 適量

なす 1本 (70g)

パプリカ(黄) 1/4個 (40g)

オクラ 2本 (16g)

塩(板ずり用) 少量

サラダ油 小さじ1

A { しょう油 小さじ2
みりん 小さじ2
酢 小さじ1

作り方

- 1 トマトはヘタを取り6等分のくし形、
なすは1～1.5センチ長さの輪切りにし、水にさらす。
パプリカは、ひと口大に切る。
オクラは板ずりし塩を洗い流し、ヘタを取り斜め半分に切る。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 豚肉を広げ、豚肉の端にトマトをおき、包むように巻く。
茶こしを使って小麦粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油をひき、③の肉の巻き終わりを下にして
並べる。なす、パプリカ、オクラを並べ、途中、豚肉、
野菜を返しながらか中火で5分くらい焼く。
- 5 火が通ったら、②のたれを加え煮からめる。
- 6 器に盛り付ける。