

トマトの豚肉巻き



材 料（2人分）

トマト	小1個（150g）	A	しょう油	小さじ2
豚もも肉（薄切り）			みりん	小さじ2
	6枚（120g）		酢	小さじ1
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			

～トマトの酸味とお酢でさっぱりと～

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。