オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵

『豚肉とトマトの巻きまきソテー』

◆ 用意するもの ◆（2～3 人分）
トマト・・・１個
豚バラスライス・・・100ｇ
生姜（すりおろし）・・・大さじ１
白ねぎ（みじん切り）・・・大さじ３
オリーブオイル（エキストラバージン）・・・大さじ2
だし醤油（めんつゆ）・・・大さじ２
ハーブソルト（または塩コショウ）・・・少々
薄力粉・・・適量

◆ 作り方 ◆
1. トマトを８つのくし切りにする。
2. １のトマトに豚バラスライスを巻く。
3. ２にハーブソルトをかけ、薄力粉をまぶす。
4. フライパンにオリーブオイル（大さじ１）を熱し、３を入れ、豚肉が焼けるまでソテーし、皿に取り出す。
5. 同じフライパンに、オリーブオイル（大さじ１）を足し、白ねぎと生姜を香りが出るまで炒めて、だし醤油を加える。
6. ５に４を戻し、からめる。

★ ＰＯＩＮＴ ★
豚肉のかわりに、ベーコンもオススメです。
トマトに火を通すと、甘みとジューシーさが増して美味しく出来上がります。