

トマトの豚肉巻き

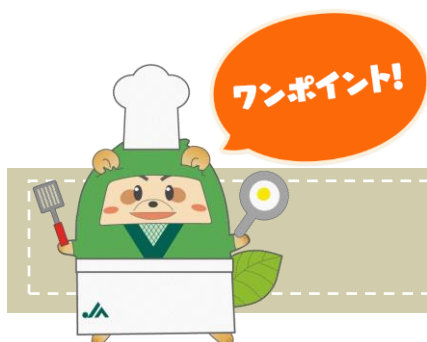


材料（2人分）

豚肉(バラ)	…	200～300g		
塩コショウ	…	少々		
片栗粉	…	適量		
トマト	…	2個		
オリーブオイル	…	大さじ2		
A	{	トマトケチャップ	…	大さじ2
		ウスターソース	…	大さじ1
		カレー粉	…	小さじ1/2

作り方

- 1) 豚肉 2～3 枚を少し重なるようにして並べ、塩コショウと片栗粉を振る。
- 2) トマトを 8 等分のくし切りにする。(1) の豚肉で巻き、片栗粉を薄くまぶしつける。
- 3) 熱したフライパンにオリーブオイルを引き、弱火で全体を焼く。
- 4) ボウルに A を入れて混ぜ合わせてタレを作り、(3) を絡めたらできあがり。



カレー風味で、ご飯がすすむよ！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

