



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



加熱することで
トマトの旨味と
旨みを感じやす
くなります

トマトを余さず食べよう! トマトの肉巻き



一人あたりのエネルギー 444kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト.....1個
豚肉 バラ.....8枚
大葉.....8枚
スライスチーズ.....4枚
塩・こしょう.....少々
サラダ油.....小さじ1

■作り方

- ① トマトはヘタを取り、8等分のくし形切りにする
- ② 大葉は軸を取り、スライスチーズは半分に切る
- ③ 豚肉に塩・こしょうをふり、大葉、チーズ、トマトの順にのせて巻く
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べ、肉に火が通るまで転がしながら焼く

cooking memo