



©みんなのよい食プロジェクト

トマトの豚肉巻き

■作り方■

- ① 豚肉に塩・こしょうで下味をつける。
- ② トマトはヘタを取り、8等分にくし切りにする。
- ③ ②でくし切りにしたトマトに①の豚肉を巻き付け、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ ④の余分な油をキッチンペーパー等で吸い取り、Aと、水を合わせたものを加え絡める。

材料(2人分)

豚ロースうす切り	200g
トマト	1個
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
油	大さじ2
A	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
水	大さじ3

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

新鮮なまま食べられるから
栄養の損失が少ないです。
その日にとった野菜が
その日の食卓に
ならぶことも…

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴記帳の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています!

やさしい

遠くから輸送しないので
環境にやさしいんです。
CO₂も減らせますよ!

1人分 499キロカロリー 塩分3.0グラム 調理時間 約20分

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日