

レシピ紹介

『 トマトンカツ 』



【材料】

- ・豚肉ロース1枚・・・40g位
- ・トマト・・・・・・・・10g
- ・スライスチーズ・・・1/2枚
- ・小麦粉
- ・パン粉
- ・卵
- ・油

★作り方★

- ① 豚肉ロース薄切り（2～3ミリの薄さ）に塩コショウをする。
 - ② トマトはくし型に切る。（中ぐらいなら6～8当分）
 - ③ 豚肉でトマトとスライスチーズを巻き、フライの要領で小麦粉→パン粉をつける。
 - ④ 油で揚げる。（園では焼きパン粉でオーブンで焼く。）
- ☆ トマトから水分が出るので、オーブンを使ったりフライパンで油を多めに使い、揚げ焼きするのもお勧め。トマトは巻きやすいように薄切りでも可。

