



※写真：シャッターアーツ

トマトの酸味と豚肉の旨味の相性抜群

## プチトマトの豚バラ巻き

### 材 料 (2人分)

プチトマト	4個
豚薄切り(バラ)	4枚(約80g)
市販 焼塩	小さじ1/2(約3g)
こしょう	少々
レモン	適量

### 【付け合せ(好みの野菜で可)】

アスパラガス	適量
パプリカ	適量
ズッキーニ	適量
ヘビーリーフ	適量
ラディッシュ など	適量

### 作り方

1. 豚肉を広げて、焼塩とこしょうを振り、プチトマトに巻く。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、アスパラ・パプリカ・ズッキーニなど好みの野菜を焼く。
3. 野菜が焼けたら、塩(分量外)とこしょうで軽く味つけて、フライパンから取り出す。
4. 1の巻き終わりを下にして焼き、焦げ目がついたら、火が通りやすいように回しながら焼く。全体に火が通ったら蓋をして蒸し焼きにする。
5. お好みの野菜と焼野菜、プチトマトの豚バラ巻きをお皿に盛る。お好みでレモンを絞る。