

トマトレシピ

料理名 トマトかつ		
材料（2人分）	数量	作り方
トマト	1個	
豚もも（薄切り）	100g	
青じそ	4枚	
塩・こしょう	少々	
スライスチーズ	1枚	
小麦粉・パン粉・溶き卵	適量	
揚げ油	適量	
		トマトはヘタをとり、8等分のくし形切りにする。豚肉は両面に塩・こしょうをふる。 トマトと青じそとチーズを豚肉で巻き、小麦粉・溶き卵・パン粉の順にころもをつける。 揚げ油を170（中温）に熱し、2～3分揚げ、油をきる。
説明・その他 トマトとチーズをうまく巻くのがポイント。 トマトのジューシーさで、豚肉の脂っこさが軽減されますよ。		