

## とまとの肉巻焼

材 料(4人分)

とまと	2個
豚バラ薄切り肉	16枚
しめじ	1/2パック
黄パプリカ	1/2個
オリーブオイル	少々
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2



- ① とまとはへたを取って8等分のくし形に切り、種をざっと取り除いておく。  
しめじは小房に分け、パプリカはへたと種を除いて、縦5ミリ幅に切る。
- ② 豚バラ肉を広げ、とまとを一切れ、しめじ、パプリカをのせて包んで巻く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、肉の巻終わりを下にして焼く。  
焼き色がついたら転がしながら中火で3～4分、脂が滲み出てくるまで焼き火を通す。  
塩・こしょうをして、しょうゆを回しかけて完成。