



301Kcal、塩分1.7g(1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

豚薄切り肉 8枚  
 塩、コショウ少々  
 A ベーコンみじん切り 2枚  
 にんにくみじん切り 1/2片  
 ピーマンみじん切り 1個分  
 にんじんみじん切り 30g  
 B パン粉大さじ2、とろけるチーズ40g  
 なま麩(枝豆) 1/2本  
 小麦粉  
 C 焼き用サラダ油、バター 各大さじ1  
 D トマトソース 50cc  
 白ワイン 50cc  
 塩、こしょう 少々

<作り方>

1. 豚肉は広げ、塩こしょうを軽くふる。
2. Aをボールに入れBを混ぜ、8つにまとめる。
3. なま麩は1/8の棒状にきる。
4. 1.に2.をのせ、生麩を芯にクルッと巻き、小麦粉を薄くつける。
5. フライパンにCを熱し、4.を入れ焼く。
6. Dを加え煮絡め、食べやすい大きさに切り、盛る。