



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、なま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。