

丸ごとトマトの豚肉巻き



材料（2個分）

ミディトマト	2個	
ピザ用チーズ	50g	
バジル	6枚	
豚バラ薄切り肉	6枚	
塩、こしょう	各適量	
小麦粉	適量	
酒	大さじ1	A
砂糖	小さじ2	
ポン酢	大さじ1	
めんつゆ	大さじ1	
オリーブオイル	大さじ1	
バジル（トッピング用）	適量	

①

トマトはヘタを取り除き、ヘタから1cmほどの部分を切り落とす。中身をスプーンでくり抜き、ボウルに移しておく。



②

トマトの中にチーズを詰め、バジルをちぎって乗せる。その上にまたチーズを乗せ、さらにバジルをちぎって乗せる。最後に切り落としたトマトをふたのように被せる。



POINT !

チーズは空気を抜きながら入れると、たっぷり詰められます。

③

豚バラ肉に塩、こしょうを振り、ふたに対して縦にトマト全体に巻き付け、巻き終わったら握ってなじませる。肉を巻き終えたら、全体に小麦粉をまぶす。



POINT !

豚バラはトマト1個に対して、3枚ほど巻き付けます。トマトが見えなくなるぐらい、隙間なく巻いてください。ポリ袋に小麦粉を入れてまぶすと、まんべんなく付けられますよ。

④

中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き、③を入れて転がしながら焼く。全体に焼き色がついたらフライパンにふたをして、弱火で15~20分ほど蒸し焼きにする。



POINT !

お肉がはがれてしまわないように、転がしながら焼くのがポイントです。火が強過ぎると焦げてしまうので、火加減に注意を。

⑤

火が通ったら、①の中身とAを混ぜ合わせたたれを入れて中火で加熱し、煮詰める。



⑥

器に盛り付け、フライパンに残ったたれをかけ、バジルを飾る。

ちょっとアレンジ

バジルが苦手な方は、チーズのみを詰めてもおいしくいただけます。詰める工程は、お子様と行うのもおすすめです。