

## 〈トマト〉

## 『トマトと豚肉のカツ』

☆トマトには水分があるので、揚げるときに気をつけましょう。☆

《エネルギー量（1人分） 316kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

・ トマト	/	1個	・ 揚げ油	/	適宜
・ 豚肉(もも薄切り)	/	200g	・	/	
・ 塩・こしょう	/	少々	・ レタス	/	2枚
・ 薄力粉	/	適宜	・	/	
・ 卵	/	1/2個	・	/	
・ パン粉	/	適宜	・	/	

## ◎作り方

- ① トマトは6等分のくし切りにする。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② 豚肉に塩・こしょうを振り、トマトを巻く
- ③ ②に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り、レタスを添える。

