

家

□IE no HIKARI

の

食と農から始まる。JAグループのファミリー・マガジン

光



8

August 2024

特集 疲れにバイバイ

夏ばてしない体と心をつくる毎日の習慣

自分の未来を
楽しみにしています
生田斗真

消費拡大にも貢献！
おいしい麺に
国産小麦あり
福田流！お悩みレスキュー
真夏の家庭菜園
Q&A

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和6年8月1日発行 毎月1回1日発行 第100巻第8号

おすすめ

家の光レシピ

トマトのカリカリ豚肉がけ

～ フレッシュなトマトとカリッと焼いた豚肉が相性抜群 ～

<調理> ●大庭英子 『家の光』2024年8月号「家の光料理カード」掲載

材料(2人分)

トマト……………2個(320g)
豚バラ(しゃぶしゃぶ用)
……………160g
A [塩……………小さじ1/2弱
粗びき黒コショウ……………少々
サラダ油

作り方

- ① トマトは縦8等分のくし形に切り、器に盛る。
- ② 豚肉は6～7cm長さに切る。フライパンに油少々を熱し、豚肉をカリカリになるまで弱火でゆっくり炒め、Aをふって炒め合わせ、①にかける。

