



おすすめ

家の光レシピ

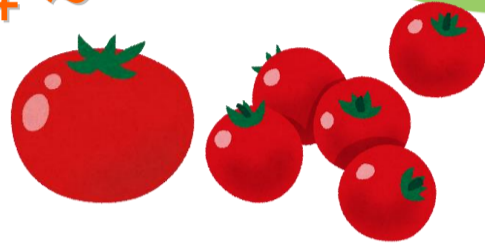
『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

調理●大庭英子 『家の光』2024年8月号「家の光料理カード」掲載

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 ～

エネルギー
334kcal
塩分1.3g
調理時間15分



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

8月号好評発売中

家

□Icno HIKARI

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



食と農から
始まる。
JAグループの
ファミリー・
マガジン

光

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
Q&A
真夏の家庭菜園

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。



お問い合わせ・お申し込みはJA窓口まで