



おすすめ

# 家の光レシピ

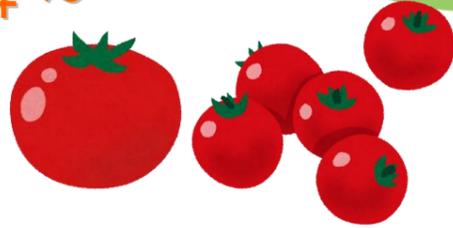
『家の光』は、魅力的な暮らし方を提案します。

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

家の

□Icno HIKARI



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  
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