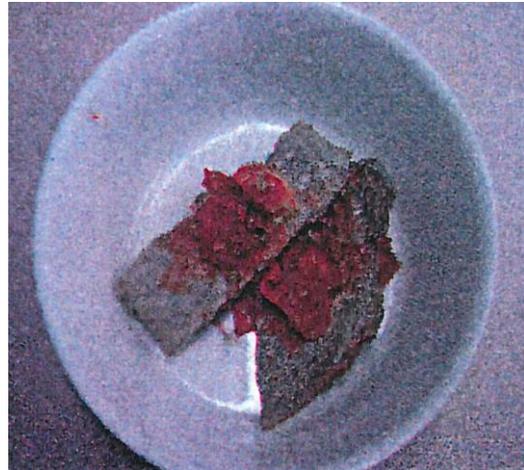


豚肉のトマト蒸し

材料 (4人分)

豚カツ用の肉	4枚
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
トマト	1個



作り方

- ① トマトは1 cmの角切りにしておく。トマト、みじん切りにしたにんにく、塩こしょうを合わせておく。
- ② 耐熱皿に肉を2枚のせ、肉に①の半量をのせて、ふわっとラップをかけて、電子レンジで約5分加熱する。残りの2枚も同じよう加熱する。
- ③ 食べやすい大きさに切る。