

# ポーク・フロマージュ

(豚のチーズ焼き)

調理時間 20分

## 《 材 料 》

豚肉肩ロース(80g)	
	4枚
にんにく	1片
りんご	1/2個
玉葱	1/2個
とろけるチーズ	40g
塩	少々
コショウ	少々

## 《 作り方 》

豚肉は筋切りをしてから塩コショウをし、 にんにく・玉葱・りんごは薄切りにします。

アルミホイルをひろげ、にんにく・玉葱・りんごで豚肉をはさむようにおき チーズをのせ密閉します。

フィッシュロースターで焼きアルミホイルがふくらめば出来上がりです。

**【おいしさのヒミツ】**  
アルミホイルで包むことでおいさを逃がさず、手軽に出来上がります。

お料理上手メモ  
鮭などの魚でもおいしく  
できます。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
270kcal	16.5g	18.1g	8.7g	1.4g