

主 菜 献立名： 高野豆腐の肉巻き照り焼き

高野豆腐でボリュームアップ。ふんわりしたかみごたえで食べやすい！

●材料 (2人分)

	高野豆腐	2枚 (34g)
	豚バラ肉 (薄切り)	...	6枚 (150g)
A	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	青じそ(へたは切る)	...	4枚
	小麦粉	適宜



●作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯に1～2分つけて湯を捨て、きれいな水につけてやさしく押し洗う。水が濁らなくなるまで2～3回水を替えて押し洗いする。両手で挟んで軽く絞る。
- ② ①の高野豆腐を3等分の棒状に切り、豚肉を1枚ずつ巻いて、全体に薄く小麦粉をふる。
- ③ フライパンに②の肉巻き高野豆腐を並べて中火にかけ、4面をカリッと焼く。Aの調味料を回しかけ、汁けがなくなるまでからめる。
- ④ 青じそを敷いた器に盛る。
(一口サイズに切ると食べやすい。)

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
376	18.1	27.1	1.6