

肉巻き豆腐

豆腐をお肉で巻くことでステーキなどと違い柔らかく歯切れが良いです。お年寄りからお子さんまで年齢問わず食べやすく、たんぱく質をしっかりとりたいという方におすすめです。甘辛の味付けで食べ応えもあるのでメイン料理としておすすめの1品です。



ひとり分あたりの 栄養価



脂質 19.3g 炭水化物 11.6g

●材料（2人分）

・木綿豆腐	200g
・豚ロース薄切り	8枚 (120g)
・片栗粉	小さじ1
・いりごま（白）	小さじ1
・油	小さじ1
・ミニトマト	2個
・ブロッコリー（冷凍）	2房

< A 調味料 >

・濃口しょうゆ	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・みりん	大さじ1
・おろししょうが	大さじ1/2
・おろしにんにく	小さじ1/2
・酒	大さじ1

●作り方

1. 豆腐をキッチンペーパーで包み、上からおもしをのせて10分程度おき、水気をきります。
2. 1を縦長の8等分に切り、肉で巻いて片栗粉をまぶします。
3. 油を熱したフライパンに2を並べて焼きます。
4. 肉に火が通ったらAを加えてからめ、皿に盛り、ごまをちらします。ヘタをとり半分に切ったミニトマトとゆでたブロッコリーを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局