

豆腐の肉しそ巻き

豆腐を豚肉で巻いたヘルシーなおかずです。



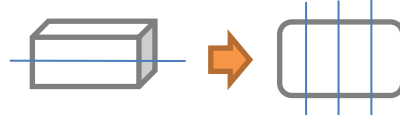
<材料> 4人分

木綿豆腐	2/3丁
豚もも薄切り肉	200g
生姜	1かけ
大葉	4枚
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
ピーマン	2個
にんじん	60g
舞茸	1/2個
塩	少々

A

<作り方>

- ① 豆腐はペーパータオルで包んで電子レンジで1分半かけて水切りし、8等分する。



- ② 生姜は細めの千切りにする。人参、ピーマンは千切りにする。人参は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約1分半加熱する。舞茸は軸を切り落として手でほぐす。

- ③ Aの調味料を合わせておく。

- ④ 豚肉に軽くこしょうをふり、大葉をしいてその上に豆腐を置く。生姜の千切りをのせ、豆腐を包むように巻き、小麦粉をまぶす。

- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて全体に焼き色がつくまで焼く。

- ⑥ キッチンペーパーで油を軽くふきとり、Aの調味料を入れてたれをからめる。

- ⑦ 肉巻きを取り出し、人参、ピーマン、舞茸を入れて少ししんなりするまで炒める。

- ⑧ 皿に豆腐の肉巻きを盛り付け、⑦の野菜を添える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
主菜 豆腐の肉しそ巻き	210	15.7	10.2	85	1.2	1.3