

野菜の下ゆでがポイント

主菜

豚肉と野菜の 信田巻き

材料 | 5人分 | 調理時間40分 |

薄揚げ…140g(大2枚)	酒…大さじ1
豚ロース薄切り…160g	薄口しょうゆ
さやいんげん…40g	…大さじ1と1/2
にんじん…60g	みりん…大さじ2
ごぼう…30g	砂糖…大さじ2/3
かつお、昆布だし…600cc	

【つくり方】

1. 薄揚げは三辺を切り落として開き、熱湯をかけて油抜きする。
2. にんじん、ごぼうは3mm角の長いひょうし切りにし、下ゆでする。さやいんげんは筋を取り、軽く下ゆでする。
3. 開いた薄揚げの上に豚肉を2枚のせ、手前に2の野菜を並べて巻き、巻き終わりを5〜6箇所、楊枝でとめる。
4. 鍋にだし汁と調味料を入れて煮立たせ、3を入れて落し蓋をして味が染みるまで煮る。
5. 1本を5等分し、1人二切れで盛り付ける。



エネルギー 225kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.7g 脂質 15.8g 炭水化物 7.7g
食物繊維 1.2g カルシウム 103mg 鉄 1.2mg

管理栄養士のひと言

だしに含まれる「うま味」は塩分が少なくてもおいしさを実感