

節約にもなる豚肉料理

主菜

豆腐の肉巻き あんかけ

| 材料 | 8人分 | 調理時間30分 |

木綿豆腐…700g	B	鶏がらスープの素
豚バラ薄切り…320g		…小さじ1
片栗粉…適量		しょうゆ…大さじ2
油…小さじ1		砂糖…小さじ1
水…250cc		穀物酢…小さじ1
A	C	しいたけ…3個
		細ねぎ…1本
		にんじん…1/2本
		片栗粉
		…大さじ1と1/2
		水…適量

| つくり方 |

1. 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、冷めたら8等分する。
2. Aを細切りにする。
3. 豆腐を肉で巻き、片栗粉を全体にまぶす。
4. フライパンに油を入れ、3をきつね色になるまで揚げ焼きにする。
5. 鍋で沸騰させた湯に、にんじん、しいたけを入れ柔らかくなったら、Bの調味料とねぎを加えてCでとろみをつける。
6. 4を皿に盛り付けて5をかける。

| 料理のポイント |

- 肉巻き豆腐に付けた片栗粉の余分な粉ははたいて落とす。



エネルギー 239kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質 12.5g 脂質 19.1g 炭水化物 6.7g
食物繊維 1.5g カルシウム 88mg 鉄 1.7mg

管理栄養士のひと言

片栗粉のとろみで煮汁が具材によく絡まっとうす味でもおいしさアップ