

# つくってみませんか？

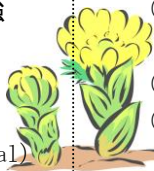
## 厚揚げと豚肉の包み焼き

\*お肉と厚揚げを組み合わせることで、お肉がかみづらいという方にも食べやすいですよ！

### 《材 料》(4人分)

豚ももスライス	8枚(200g)
厚揚げ	1/2枚(120g)
しょうが	1片(8g)
米粉	適量(4g)
サラダ油	適量(4g)
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん・酒・水	各大さじ2強
プチトマト	8個(80g)
小松菜	200g
塩	少々

(1人分の栄養価 222Kcal)



### 《作り方》

- ① 厚揚げは熱湯をまわしかけて油抜きをし、8等分(1人2個、棒状)に切っておく。
- ② しょうがは細かい千切りにする。
- ③ 豚肉1枚を広げ、厚揚げ1切れを置き、その上にしょうがをのせ、肉で、厚揚げを巻く。
- ④ 表面に米粉を薄くまぶしつける。(ふるいを使って)
- ⑤ 油を熱したフライパンに、④の豚肉を巻き終わりを下にして焼き、全体を色よく焼いておく。
- ⑥ 調味料を合わせ、焼いておいた豚肉に加え、中火で煮からめる。(少し汁が残るくらいまで)
- ⑦ 小松菜は塩ゆでし、食べやすい大きさに切って、しぼる。
- ⑧ 皿に⑥の豚肉を盛り付け、残ったタレをかける。プチトマト、小松菜を添える。(健康福祉部会 食生活改善推進会)

