

木綿豆腐の豚バラ巻き

*材料 (4人分)

- 豚バラ 4枚
- 木綿豆腐 300g
- 生姜千切り 4g
- 料理酒 20ml

- 片栗粉 少々



主菜

A	砂糖 7g	酢 15ml
	みりん 7g	出汁 30ml
	料理酒 15ml	醤油 15ml

- 小ねぎ 1本
- 飾り用レタス 2枚

*作り方

- ①豚肉は横半分に切って、料理酒20mlに漬けて臭みをとります
木綿豆腐は大きめの短冊切りの形になるよう4等分にし、キッチンペーパーで包んでレンジ600wで1分加熱する。生姜は皮をむいて千切りにする。
Aの調味料を合わせておく。
- ②脱水した豆腐を更に正方形になるようにカットして生姜をのせる。
- ③②に豚バラ肉を巻き、縦じ目に軽く片栗粉をふってしっかりと閉じる。
- ④フライパンに③の縦じ目を下にして置き、蓋をして蒸し焼きにする。
肉に火が通ったら、Bを入れてフタを取り、触らずに煮詰めて煮汁が半分になったら火を止め、取り出す。
残った煮汁に片栗粉でゆるくとろみをつけて、上からかける。
- ⑤お皿に飾り用レタスを敷き、④を盛り付けたら小ねぎをのせる。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	147kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	10.8g
食物繊維	1.0g
食塩相当量	0.3g

タレを半分残した場合の栄養価です。