

厚揚げの豚肉巻き

1人分のタンパク質量 約27g

【材料】 2人分

厚揚げ	2枚	
豚肉（ロース）	8枚	
細ねぎ	1本	
片栗粉	大さじ2	
油	大さじ1	
A	水	100ml
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1



厚揚げを戻した高野豆腐にかえてもいいです

【作り方】

- ① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをし、キッチンペーパーで軽く抑えてから、4等分する。
- ② 豚肉を広げて、厚揚げを巻く。片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、②の肉巻きの巻き終わりを下にして入れ、全面を焼く。
- ④ Aを入れて、煮からめる。
- ⑤ 器に盛り付け、小口切りにした細ねぎを散らす。

