

豆腐の肉巻き



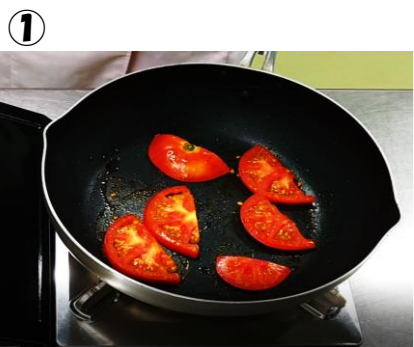
栄養成分(1人前)

カロリー	370kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	20.2g
炭水化物	16.2g
塩分	1.4g

【材料(2人前)】

木綿豆腐	1丁(300g)	青ネギ	適量
豚肉(もも薄切り)	150g	《添え》	
片栗粉	10g	千切りキャベツ	30g
砂糖	小さじ1杯	トマト	1個
醤油	大さじ1杯	塩・コショウ	少々
みりん	大さじ1杯		
油	適量		

【作り方】



① トマトは食べやすい大きさにカットし、フライパンで両面を焼き、塩・コショウで味付けする。



② 豆腐の水切りを行うため、キッチンペーパーで包み、電子レンジで600W 2分加熱する。



③ 加熱後、豆腐を食べやすい大きさにカットする。

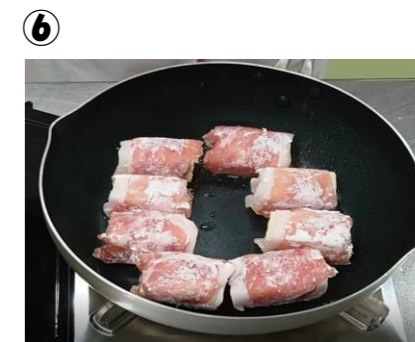
※動画では豆腐1丁を8等分にカットしています。



④ カットした豆腐を豚肉で巻いていく。



⑤ 肉巻き全体に片栗粉をまぶしていく。



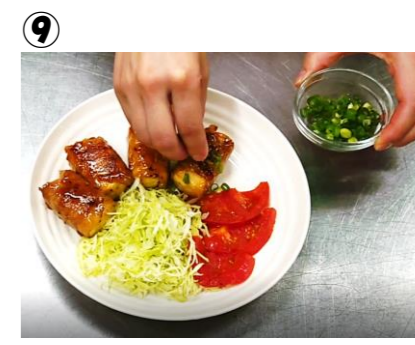
⑥ 巻き終わりを下にして並べ、蓋をして蒸し焼きにする。途中ひっくり返しなが、全面に焼き目を付けていく。
※余分な油をふき取ることで、味が馴染みやすくなるためオススメ！



⑦ 蒸し焼きをしている間に、味付けとなる合わせ調味料は混ぜておく。



⑧ 合わせ調味料を加え、焦がさないように全体に味を絡ませる。



⑨ 青ネギを上から散らせば、完成！



豆腐と豚肉を合わせることで、豚肉のうま味が豆腐に馴染みやすくなります。また、片栗粉をまぶすことで、味がまとまり、少ない味付けでも美味しく仕上がります。

豚肉はバラ肉ではなく、もも肉を使用することで、カロリーと脂質を約半分に減らすことができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

