



【厚揚げの肉巻き】



1人あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)
	364	22.6	20.4	2.2

材料（1人分）

- 厚揚げ…1枚
- 豚肉薄切り…2枚
- 塩こしょう…適量
- 片栗粉…適量
- サラダ油…適量
- ポン酢…大さじ1
- かいわれ大根（飾り）…適量

作り方

- ①厚揚げを4等分にし、豚肉薄切りで巻く。軽く塩こしょうをし、継ぎ目に片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①の継ぎ目を下にしてのせ中火で①をころがしながら焼く。
(肉が厚いときはフタをして肉に火を通す)
- ③ポン酢を回し入れ、照りがついたら火を止める。

ポイント！

めんつゆや、焼き肉のタレで味付けしても良い。
出来上がった厚揚げの上にとろけるチーズをのせると子供向けになる。お弁当のおかずにおすすめ♪