



高野豆腐の豚肉巻き

■材料 (2人分)

- 豚もも肉 100g
- 高野豆腐 (乾燥) 1枚 (16.5g)
- にんじん 20g
- <調味料>
- サラダ油 大さじ1弱 (10g)
- 市販のおろしソース 大さじ2+1/2 (45g)
- 水 150ml

■作り方

1. 高野豆腐は、お湯でもどし絞らず、3等分に切る。ここで高野豆腐を絞るとパサパサになる。
2. にんじんは、縦にスライスし、長めの千切りにする。
3. 豚肉に、にんじんと高野豆腐を巻き込む。
4. 鍋に、肉の巻き終わりを下にして並べる。
5. 油をひき、中火で肉を焼き付け、巻き終わりが開かないようにする。
6. 肉のはしの色が代わったら、強火にして水を入れる。
7. 沸騰したらおろしソースを入れて煮詰める。
8. 食べやすい大きさに切り、上から煮詰めたソースをかける。
9. 器に盛りつけて、完成。

[1人分の栄養価]

エネルギー 189kcal、たんぱく質 15.1g、食物繊維 0.4g、カルシウム 59mg、鉄分 1.1mg、葉酸 8 μ g、食塩相当量 1.08g