● 豆腐となすの肉巻き

エネルギー
222kcal
たんぱく質
13.3g
カリウム
408mg
リン
182mg
食塩相当量
1.1g

● 豆腐となすは茹でこぼし、しっかり水気をきりましょう
● 中がふわふわの豆腐なので、さっぱりいただけます

材料（一人分）

ぶた肩ロース	45ｇ
なす	30ｇ
木綿豆腐	60ｇ
片栗粉	3ｇ
しそ	1.5ｇ
調合油	2ｇ
こいくちしょうゆ	6ｇ
酒	2.5ｇ
みりん	5ｇ
砂糖	1ｇ
アスパラ	10ｇ
赤ピーマン	10ｇ
えのきたけ	15ｇ
油	1ｇ
塩	0.2ｇ
こしょう	0.03ｇ

1、豆腐は 20g×3 に切り分け、茹でて水気をよく切る

2 別のフライパンに油を引き一口大に切り茹でこぼしをした、えのき・ピーマン、アスパラを炒める。塩コショウで味を整え、器に盛り付ける

3、茄子は 10ｇ×3 に切り、茹でこぼして水気をきる

4、豚肉にこしょう、片栗粉を振り、1 の豆腐 20ｇ、3のなす 10ｇをのせ、くるくるとまく

5、フライパンに油を引き 3 を焼き調味料を入れ、煮からめる

偕行会　管理栄養士