● 豆腐の肉巻き

エネルギー
214kcal
たんぱく質
14.8g
カリウム
379mg
リン
195mg
食塩相当量
1.2g

**●今回のタレはだしわりしょうゆに酢を加えているので
さっぱりと頂けます！**
●今回は米酢を使用しましたが、穀物酢でもおいしく頂けます！

＜材料（一人分）＞

ぶたロース・しゃぶしゃぶ用	45g
木綿豆腐	75g(1/2 丁)
えのきたけ	15g
調合油	2g(小 1/2)
だいこん(おろし)	30g
しそ・葉	1.5g
低塩だしわりしょうゆ	15g(大 1)
米酢	10g(小 2)

＊豆腐を 25ｇ×3 に切り分け茹でて、ざるに空けて水切りする。
＊えのきは豆腐の長さに合わせて切る。
＊大根はおろして、軽く水を切る。
＊しそは縦半分に切る。
＊調味液を合わせておく。

1.水切りした豆腐にえのきを乗せ、肉で巻く。
2.フライパンに油をしき、肉の巻き終わりを下にして焼く。
3.焼いた肉巻にしそを巻き、大根おろしをそえて、合わせた酢しょうゆでいただく。

偕行会　管理栄養士