

絹厚揚げの肉巻き

～大豆も肉も欲張りな、健康ステーキで～す！～

主
菜

- 【材料】 4人分と下準備
- | | | |
|-------------------|----------|--|
| 絹厚揚げ・・・・・・・・・・ | 240g | 1人2切れに切り、熱湯をかけて油抜きする。 広げて少し塩・胡椒をふり、小麦粉を茶こしで 振りかけておく。 |
| 豚もも肉薄切り・・・・・ | 8枚(240g) | |
| 塩・こしょう・・・・・・・・ | 少々 | |
| 小麦粉・・・・・・・・・・・・・ | 6g | 合わせて味付け用にする。 |
| サラダ油・・・・・・・・・・・・・ | 12g | |
| しょうゆ・・・・・・・・・・・・・ | 24g | |
| 酒・・・・・・・・・・・・・ | 60g | |
| みりん・・・・・・・・・・・・・ | 36g | |
| 小松菜・・・・・・・・・・・・・ | 200g | 茹でて3～4cmの長さに切り水気を絞る。 |



【作り方】

豚肉で厚揚げを巻く。

フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして入れ、こんがり焼く。

焼き上がったら余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、酒・しょうゆ・みりんを入れて少し煮詰める。

皿に肉巻きステーキと小松菜を盛り付ける。

1人分栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 243kcal | 21.0g | 12.1g | 221mg | 3.4mg | 1.3g | 1.1g |

葛城市食品群別摂取率 その他の野菜(茸類含む)

