

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 | |



【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)

