

厚揚げの肉巻き



川口市
マスコット
「きゅぼらん」



材料(4人分)

厚揚げ……………1枚
 豚ロース薄切り…8枚
 大葉……………8枚
 塩……………少々
 こしょう…………少々
 小麦粉……………大さじ1/2
 サラダ油…………少々
 ★味噌……………大さじ1
 ★酒……………大さじ1
 ★砂糖……………大さじ1/2
 ★すりごま…………大さじ1/2
 ミニトマト…………4個
 サラダ菜…………4枚



20分

1人分の栄養価

エネルギー：227kcal
 たんぱく質：15.6g
 食塩相当量：0.8g
 カルシウム：116mg

作り方

- ① ミニトマト、サラダ菜は流水でよく洗う。
- ② 厚揚げは8等分にスライスする。
- ③ 豚肉を広げ、大葉と厚揚げを巻く。
- ④ 塩、こしょうで下味をつけ、薄力粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、肉巻きを入れて焼く。
- ⑥ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑦ 肉に火が通ったら★の調味料を加え、軽く煮詰める。
- ⑧ お皿にミニトマト、サラダ菜、肉巻きを盛りつける。

ポイント

- ・厚揚げなどの大豆製品はカルシウムが豊富な食材です。
 ～カルシウムの1日の目標量～
 成人男性：700～800mg、成人女性600～650mg
- ・お肉で厚揚げを巻くことで食べ応えアップ！