

ねぎ塩だれの肉巻き豆腐



材料 (2人分)

所要時間 40分
費用目安 400円前後

木綿豆腐	300g
豚ロース(薄切り)	6枚
片栗粉	適量
【ねぎ塩だれ】	
長ねぎ	1/2本
鶏がらスープの素	小さじ1
にんにくチューブ	適量
酒	大さじ2
レモン汁	小さじ2
ごま油	小さじ2

A {

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包んで、20分程度水切りをしておく。
- ②水切りした豆腐は食べやすい大きさに切り、豚肉の片面(豆腐をのせる方)に片栗粉を軽くふる。手前に豆腐をのせて巻いて、閉じ目をぎゅっと押さえる。
- ③長ねぎはみじん切りにし、Aとよく混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に②と③を入れ、ふんわりラップをする。
- ⑤電子レンジで600W 8分加熱する。
- ⑥器に盛り、お好みで胡椒や七味唐辛子をかけて完成！

(1人分)

エネルギー 330kcal

たんぱく質 22.0g

脂質 20.9g

炭水化物 8.9g

食塩相当量 0.4g

食物繊維 1.0g

ポイント・アドバイス

今回は電子レンジで簡単につくれるおつまみレシピです。

今回使用した豚ロースは豚バラ肉に比べて、体内でのアルコール分解に必要なビタミンB1が多く、脂質が少ない為エネルギーも低いことが特徴です。

お肉を選ぶときは脂身の少ないものを選んでいただくと、さらにエネルギーを抑えることができます。

ボリューム満点の1品です。ぜひお試しください！