

ポン酢や生姜醤油で

主菜

厚揚げの豚巻き おかがステーキ

材料 | 8人分 | 調理時間15分 |

厚揚げ…300g	ピーマン…1個
豚ロース…8枚	玉ねぎ…小1個
かつお削り節…2パック(小)	ぼん酢しょうゆ…小さじ4
A 小麦粉…大さじ1	サラダ油…大さじ1
水…大さじ1	塩、こしょう…少々
パプリカ(赤、黄)…各1/2個	万能ねぎ…適量(小口)

つくり方 |

1. 厚揚げは8等分に切る。パプリカ、ピーマンは種を取り細切りにする。玉ねぎは縦に薄切りにする。
2. Aを混ぜる。豚肉に塩こしょうをしておく。
3. 厚揚げ1切れに豚肉1枚を巻いて、周りにAをつけてかつお削り節をまぶす。残り7切れも同様にする。
4. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、3の巻き終わりを下にして焼く。表裏、側面に焼き色を付けながら2～3分焼く。同じフライパンでパプリカ等の野菜を炒める。
5. 器に盛り、ぼん酢しょうゆをかけ万能ねぎをのせる。

料理のポイント |

- 下味はほとんどつけていないので、お好みでぼん酢やしょうがじょうゆで味付けを。



エネルギー 189kcal 食塩相当量 0.7g

1人分の栄養価 たんぱく質12.8g 脂質13.8g 炭水化物4.8g
食物繊維1.0g カルシウム100mg 鉄1.3mg

管理栄養士のひと言

かつお削り節のうま味や香ばしさを効かせて減塩