

# 太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ!

## <肉巻高野豆腐のおろし煮>

### 材料(4人分)

高野豆腐	2枚	A	みりん	大さじ1と1/2
溶き卵	1個分		酒	大さじ1と1/2
豚もも薄切り肉	8枚		しょうゆ	大さじ1
しその葉	8枚		砂糖	小さじ2
大根(おろす)	200g		水	100cc



### 作り方

- 1 高野豆腐はぬるま湯で戻し、厚さ半分・長い辺を半分に切り、固く絞って溶き卵を吸わせる。
- 2 薄切り肉にしその葉をのせ、①をのせて軽く巻き込む。
- 3 フライパンを熱し、②を肉に焼き目がつくように焼く。
- 4 Aを加えて煮込み、軽く水気をきった大根おろしを加えてサッと煮る。

1人分当たり

エネルギー：172kcal    たんぱく質：14.1g    脂質：8.0g  
炭水化物：7.6g    食塩相当量：0.9g    食物繊維総量：1.0g

## <管理栄養士からのワンポイント>

### 高野豆腐の戻し方

ボウルにぬるま湯(40~50℃)を入れて高野豆腐を浮かべ、そのまま触らずに沈むまで待つ…それだけです!

### 高野豆腐

たんぱく質・カルシウム・鉄分が豊富に含まれ、長期保存も可能なため、あと1品のおかず困ったときにいかがでしょうか。

高野豆腐は家にあるけど炊くぐらいしか料理しないわ、というお声をよく聞きます。高野豆腐をいつもと違った料理にしてみませんか?

お子様向けには、チーズをはさんで照り焼きにするのがおすすめです!

高野豆腐だと分からない!というお声が多いレシピです!

是非一度作ってみてください!

