

【佳作】アマチュア部門

サククリ豚ロール

新潟市 二木 ちどり

〔材料〕 4人分

木綿豆腐	1丁
豚肉しゃぶしゃぶ用	16枚
片栗粉	少々
サラダ油	大さじ2
もやし	200g
にんじん	70g
きゅうり	1/2本
たれ	
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが	1かけ
ミニトマト	4個



- ①にんじんは千切り、もやしと一緒にさっと茹でます。
- ②きゅうりは千切り、①と合わせておく。
- ③豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで1分30秒温め、水切りをする。1人分が4切になるように切る。
- ④豆腐を豚肉で巻き、片栗粉をまぶして、油を入れたフライパンに入れ、焼き色が付くように火を通す。
- ⑤しょうがをすりおろし、みそ、みりんと合わせたれをつくる。
- ⑥②と④を食べやすく1切を1/2に切り盛り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー	323kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	21.0g
炭水化物	12.1g
食塩相当量	0.7g