

○厚揚げの味噌肉巻（3人分）

～食材料～

厚揚げ	・・・	300g
豚ばら肉	・・・	6枚
A	[
	白みそ	・・・大さじ2
	みりん	・・・大さじ1・1/2
青ネギ	・・・	適量



～作り方～

- ① 厚揚げを縦に6等分する
- ② 豚ばら肉を広げAをよくあわせたもの塗る。
- ③ 厚揚げに②が外側にくるように巻いていく。
- ④ フライパンにホイルをしき、中火の弱火で四面を回しながら色がつくまで焼く。
- ⑤ 焼きあがったものに小口切りにした青ネギをトッピングする。

(1人分：エネルギー433Kcal, 食塩相当量1.2g)

☆豚肉で巻くことで食べ応えがあります。

☆材料も少なく簡単に作ることができます。

☆味噌味がついているのでそのままおいしく食べられます。