

○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。