




豚肉の豆腐角煮風

材料〈2人分〉

 麓山高原豚
バラスライス…150g

- 木綿豆腐 ……………1丁
- 卵 …………… 2個
- 大葉 …………… 5枚
- 塩 ……………少々
- 片栗粉 …………… 適量
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- 赤唐辛子 ……………1本
- しょう油 …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ2
- A 酒 …………… 50cc
- 鶏ガラスープの素
…………… 小さじ1/2
- 水 …………… 100cc

- ① Aの赤唐辛子は種を取る。
- ② 木綿豆腐は水切りをして5等分に切り、半分に切った大葉と豚肉を1枚ずつとって巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ 小鍋に水を適量入れ、沸騰したら塩と卵を入れて中火で7～8分茹で、殻をむく。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、中火で②を片面2分ずつ焼き、焼き目をつける。
- ⑤ ④の油をキッチンペーパーで拭き取り、Aとゆで卵を入れて中火で2～3分煮る。
- ⑥ 器に⑤を盛って余ったタレをかけ、半分に切った卵を添える。

約 345 kcal 1人分