

ダイニングメニュー

だし汁をたっぷりふくんでおいしさアップ

油揚げと豚肉のロール巻きあんかけ



■材料〈4人分〉

- 油揚げ……………4枚
- 豚肉うす切り(もも)……………200g
- ぶなしめじ……………1パック
- 塩・こしょう……………少々

〈だし汁〉

- ◆A 水……………500ml
- だしの素……………小さじ1
- こい口しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………小さじ1

- 水溶き片栗粉……………適量
- 青ねぎ……………適量

■作り方…調理時間約30分

- ①油揚げは熱湯に入れ、油抜きし、開いておく。
- ②豚肉は4等分に分ける。
- ③①の開いた油揚げに②の豚肉を広げ、軽く塩・こしょうして固く巻き込む。もう1枚の油揚げも同じようにし、先に巻いた油揚げを芯にして巻いて竹串で留める。(ロール巻きが2本できます。)
- ④ぶなしめじはいしづきを取り、小分けしておく。
- ⑤鍋にAを合わせ煮立て、③・④を入れ15分ほど煮込む。
- ⑥⑤のロール巻きを取り出し、食べやすい大きさに切り、残りの煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に盛り、⑥のあんをかけて、刻んだ青ねぎを散らす。



牛肉を巻いてもおいしいです。煮込む際に落しぶたをして煮詰めると、味がしみやすくなります。油揚げは軽く絞って水分を切って開いてください。

食事バランスガイド

1人あたり:218kcal

