

# 厚揚げの豚しそ巻き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 216kcal, たんぱく質 14.0g,  
脂質 16.0g, **食塩相当量 0.3g**

## 【材料（2人分）】

●厚揚げ 120g ●豚ロース 80g ●青しそ 4枚 ●サラダ油 小さじ1 ●ぽん酢しょうゆ 小さじ2

## 【作り方】

- ① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをする。
- ② ①の厚揚げを一口大に切る。
- ③ ②を青しそと豚肉で巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりから焼く。
- ⑤ 豚肉に日が通ったら、ぽん酢しょうゆを入れる。
- ⑥ 味が絡まったら、器に盛り付ける。

青じその香りで減塩♪



### 小さじ1 (5mL) の重量について

水・酒: 5g	醤油・みりん: 6g
サラダ油: 4g	砂糖: 3g
小麦粉: 3g	塩: 6g

3つセットのものは中くらいのサイズが小さじ(5ml)だよ。

