

3月のレシピ

豆腐の豚肉巻き

一宮町食生活改善会

〈材料〉	4人分
木綿豆腐	1丁
豚もも薄切り肉	16枚
片栗粉	適宜
サラダ油	大さじ1
おろしポン酢	50cc
生姜	適宜

〈作り方〉

- ① 豆腐は水切りし、厚みを半分に切ってから、短辺を半分
に切り、横4つに切る。
- ② 豚肉を広げ、豆腐を巻き、片栗粉をまぶす。
- ③ 生姜はすりおろす。
- ④ フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並
べ、返しながら肉に火が通るまで焼く。
- ⑤ 焼けたらおろしポン酢をまわし入れ、全体に味をからめ
る。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付け、軽くしぼったおろし生姜を添える。



味付けはポン酢のみ！

簡単で良質のたんぱく質が摂れます。豚肉は脂が少ない
もも肉を、ポン酢は醤油ベースでお好みのものを、お使
いください。柔らかく仕上がりますので、子どもも高齢
者も食べやすい1品です。