



お弁当のレギュラーおかずに！

豚まき厚揚げの甘酢焼き

【材料】 2人前

厚揚げ	300g
豚肩ロース	75g (薄切り)
しそ	3枚(3g)
片栗粉	大さじ1

A	薄口しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1と1/2
	料理酒	大さじ1
	さとう	大さじ1

このレシピのポイント

夏は気温と湿度が高く、食中毒のリスクが高まりますが、このレシピで使われているしそや酢には殺菌作用が期待できます。また夏バテで食欲が低下しているときでも、さっぱり食べられる味付けです。

手頃な価格で手に入る厚揚げを使うことで節約にもなり、一石三鳥のレシピです！

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.4g カロリー 404kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	25.1g	食物繊維	1.5g
脂質	25.7g	カルシウム	399mg
炭水化物	15.6g	鉄	4.5mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①厚揚げに熱湯をかけて油抜きし、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ②①の厚揚げを好みの大きさに切り、しそと豚肉で巻く。
*肉を引っ張りながら巻くと、きれいな形になります
- ③片栗粉を②全体にまぶし、豚肉の巻き終わりが下になるようにフライパンに並べる。中火で加熱し、全体に焼き目がつくようにひっくり返しながらかく。
- ④合わせておいたAをフライパンに入れ、水分が飛ぶまでからめる。盛り付けて、お好みでいりごまをかけたら完成！

パンダ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科