

# 焼き豆腐の味つけ豚肉のせ



上手に撮ろう

～ 脂質と塩分 ～

## 1人分の栄養成分の目安

■エネルギー392kcal ■たんぱく質31.6g ■脂質22.4g ■食塩相当量0.8g

## 材料(4人分)

・木綿豆腐	2丁(600g)	
・豚ロース肉	400g	
A	みりん	大さじ2杯
	味噌	小さじ2杯
	酒	大さじ4杯
	豆板醤	少々
・ごま油(豆腐用)	小さじ2杯	
・ごま油(肉用)	小さじ2杯	
・万能ねぎ	少々	

## 献立のヒント

ごはん、焼き豆腐の味つけ豚肉のせ、ほうれん草のナムル、トマトサラダ

## 作り方

- ① 豆腐は、それぞれ1丁を半分に切り、全部で4等分にし、キッチンペーパーで余分な水分を取ります。
- ② 豚肉は細切りにします。
- ③ Aを混ぜ合わせます。
- ④ フライパンにごま油をいれて熱し、豆腐を入れて中火で片面ずつ焼きます。豆腐に焼き色が付いたら、皿に盛り付けます。
- ⑤ フライパンにごま油をいれ、②の豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、③のたれを入れて絡めます。
- ⑥ ④の豆腐の上に、⑤の肉をのせ、小口切りにした万能ねぎをのせて出来上がりです。