

●豆腐の豚肉巻き

【材 料】(2人分)

・木綿豆腐	: 1/2丁(150g)	《合わせ調味料》	
・豚ばら肉(薄切り)	: 8枚	・しょうゆ	: 大さじ2
・青じそ	: 4枚	・砂糖	: 大さじ1
・かたくり粉	: 適量	・みりん	: 大さじ1
・サラダ油	: 大さじ1	・酒	: 大さじ1
・キャベツ	: 適宜		
・トマト	: 適宜		

【作り方】

- 豆腐の水きりをする。ペーパータオルを2枚重ねて半分に折り、まな板の上に置く。その上に8等分にした豆腐をのせ、5分程おいておく。
Point→しっかり食感が楽しめて、型崩れしにくい木綿豆腐がおすすめ
- 豚肉を広げて、縦半分に切った青じそ、①の豆腐の順にのせて巻き、かたくり粉を薄くまぶす。
Point→かたくり粉をまぶすことで肉汁を閉じ込め、たれがからみやすくなる。小麦粉でも可。
- 合わせ調味料の材料、しょうゆ、砂糖、みりん、酒を混ぜておく。
Point→砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
Point→巻き終わりを下にする事で豆腐から肉がはがれにくくなり、形よく仕上がる。うま味が流れ出ないように動かさず両面焼く。
- 肉に火が通ったら、③の合わせ調味料を加え、とろみが出るまで中火で煮詰めて完成。お好みでキャベツやトマトなどを添えて。