

社会福祉法人笹桐福祉会

たがみ台保育園

★人気メニュー★

高野豆腐の肉巻き



【材料 2人分】

高野豆腐 20g

豚バラ肉 40g

(調味料)

砂糖 6g 濃口醤油 6g

だし 10g 片栗粉 2g

【作り方・ポイント】

(前準備)

★高野豆腐を水で戻しておく。

★カツオでダシをとっておく。

(作り方)

① 水で戻し、細長く切った高野豆腐を豚バラ肉で巻く。

② 豚バラ肉が剥がれないよう、巻き終わり部分を下にし、焼き色がつくまで焼く。

③ ②を計量しておいた(調味料)の鍋に入れ、煮詰める。

(ポイント)

・焼き過ぎると肉が硬くなってしまうため、焼き過ぎないように注意する。

・盛り付ける際にもう一度上からタシをかけると味が染みてよりおいしくなる。