

豆腐の肉巻き

難易度



適塩ポイント

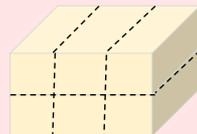
市販のたれを使うといろいろな調味料を使わず簡単仕上がります。肉巻きにしっかり味を付け、小松菜と一緒に食べることで美味しく食べられます。

材 料 2人分

木綿豆腐	100g
豚口ー薄切り	120g
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1
焼き鳥のたれ(市販)	大さじ1
小松菜	140g



①豆腐は右図のように6等分に切り、ペーパータオルに包み水気を切る。



②小松菜は3~4cmの長さに切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(500W)で2分前後加熱し(加熱時間は様子で加減)水気を切る。

③豆腐を肉で巻き、全体に塩を一つまみ振る。フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして中火で焼いて、焼き目をつける。

④たれを入れて絡め、器に盛り、②の小松菜を添える。

作り方

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
224kcal	16.4g	16.1g	5.1g(1.9g)	1.2g

鶏マヨ照り焼き

難易度



適塩ポイント

脂身の少ない鶏むね肉を使うことで、ヘルシーに仕上がります。マヨネーズの酸味と油分で調味料が少なくても美味しく食べられます。

材 料 2人分

鶏むね肉(皮なし)	160g	
塩・こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
サラダ油	大さじ1	
A	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
	水	小さじ2
B	おろしにんにく	小さじ1/4
	マヨネーズ	大さじ1
カットキャベツ	1袋(140g)	
ミニトマト	2個	



①鶏肉を一口大に切り、塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす。Aを混ぜ合わせておく。

②テフロン加工のフライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、あまり動かさずに、両面焼き目をつける。

③フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Aを回し入れ、弱火でたれを絡め火を止める。マヨネーズを入れ、和える。

④皿に盛り、キャベツとミニトマトを添える。

作り方

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物 (食物繊維)	食塩相当量
218kcal	20.5g	12.3g	9.7g(1.6g)	1.2g