☆厚揚げの豚バラ肉巻き（２人分）

材料名	分量	作り方
厚揚げ	１枚	① 厚揚げに熱湯をかけて油抜きをする。
豚バラ肉	２枚（約50g）	② 厚揚げを半分に切り、さらに横半分に切る。
青じそ	２枚	③ 切った厚揚げに青じそをはさみ、豚バラ肉を巻く。
たれ		④ 調味料を合わせてたれを作る。
しょうゆ・酒・みりん	各大さじ1	⑤ フライパンにサラダ油を入れ、③の全面に軽く焼き色がつく
砂糖	小さじ2	まで焼く。
しょうが（すりおろし）	小さじ1	⑥ フライパンの余分な油を拭き取り、たれを入れてからめる。
サラダ油	小さじ1/2	

1人分　２５８kcal