



料理名

生麩の大葉とチーズ巻き

料理写真



作り方

- ① 生麩を食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉に大葉、チーズ、生麩の順に乗せ、巻く。
- ③ ②に小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油をひき、中火で③を焼く。
- ⑤ 火が通ったら醤油、みりん、砂糖を入れ、絡ませる。
- ⑥ 盛り付けて白ごまをふりかけて完成。

料理ポイント

- ・手軽に美味しくご飯の進むおかず！
- ・大葉と相性良い！
- ・お肉とシソが生麩と合ってすごく美味しい！
- ・大葉とチーズがよく合う！
- ・シソの香りがお麩とよく合っている！

材料（1人分）

材料	使用料
生麩（あわ麩）	120g
薄切り豚ロース	60g
とろけるチーズ	45g
大葉	2g
小麦粉	7g
醤油	7g
本みりん	7g
砂糖	2g
ごま油	5g
白ごま	1g

エネルギー	538kcal
P	32.6g
F	29.6g
C	32.2g
Na	2.3g