



豚の角煮風

とろけるような豚の角煮によく似た料理です。
豆腐と片栗粉のとろみでふわとろ食感が味わえます。
面倒な調理工程もなく簡単に作れます。



材料(2人分)

- 豚もも肉(薄切り)…… 4枚
- 木綿豆腐…………… 80g
- 片栗粉…………… 適量
- しょうが(スライス)… 3~4枚
- 酒…………… 50ml
- A しょうゆ…………… 大さじ2杯
- みりん…………… 大さじ2杯
- 砂糖…………… 大さじ1杯
- 水※…………… 少量

※鍋の大きさにより、調味料だけでは肉が十分に浸からない場合のみ



作り方

- ① 豆腐を豚肉の幅に合わせて、厚さ1cm程度に切る。
- ② 豚肉を広げ片栗粉を少々ふり、豆腐のをせ、端からたたむように包む。
豚肉は加熱すると縮むので、余裕を持たせておく。
綴じ目と周りに片栗粉をつけておく。
- ③ Aを鍋に入れ、沸騰してきたら②を入れ、豚肉に火が通るまで加熱する。



1人分の栄養価

- エネルギー …… 201kcal
- たんぱく質…………… 12.4g
- 脂質…………… 5.8g
- 炭水化物…………… 15.6g
- 食塩…………… 2.7g



豆知識

豚ばら肉を使用せずに、木綿豆腐と薄切り肉で肉の層を表現しました。置き換えることで約80%の脂肪をカットでき、エネルギーを約1/3に抑えることができます。