



# 主菜

## 豚巻き豆腐ステーキ



### 材料 (2人分)

- ・木綿豆腐 . . . . . 200g
- ・豚もも薄切り肉 . . . 6枚
- ・塩 . . . . . ひとつまみ
- ・こしょう . . . . . 少々
- ・しそ(葉) . . . . . 6枚
- ・サラダ油 . . . . . 小さじ2
- ・酒 . . . . . 大さじ2
- ・焼肉のたれ . . . . . 大さじ1弱 (15g)
- ・ししとう . . . . . 4本
- ・ミニトマト . . . . . 4個
- ・キャベツ . . . . . 100g

ドレッシング . . . . お好みで



### 作り方

- ①木綿豆腐は半分に切り、さらに3等分に切ってしっかりと水気をきる。豚もも薄切り肉は塩こしょうをふる。
- ②盛り付け用のししとうを焼き、キャベツは千切りにする。
- ③豚肉にしそをそれぞれ敷き、豆腐をのせて巻く。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を入れてこんがり両面焼き、酒を回し入れる。蓋をして1分程蒸し焼きにする。  
※油が多い時はキッチンペーパーで拭き取る。
- ⑤焼肉のたれを加えて強火でからめ、器に盛る。焼いたししとうとミニトマト、千切りキャベツを添える。  
(お好みでドレッシングをかけてどうぞ)