

# 豚角煮風夏野菜添え

角煮は大きく、噛み切れず食べにくいこともあります。高野豆腐にうす切りの肉を巻きつけ、硬くなく、ボリュームアップ・たんぱく質アップの1品に。夏野菜を添えてビタミンも一緒に摂りましょう。



## 《栄養価：1食分》

エネルギー	255kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	10.6g
炭水化物	23.6g
食塩相当量	1.5g

## 《2食分》

豚肉スライス	4枚	高野豆腐	1個
片栗粉	少々		
砂糖	大さじ1	みりん	大さじ1
料理酒	大さじ1	醤油	大さじ2
生姜(卸す)	1かけ	油	適量
南瓜	60g	茄子	60g
ししとう	4本	しめじ	30g
トマト	1/2個		



①高野豆腐はもどして、4等分に切る。肉を巻いて、軽く握る。片栗粉をまぶす。



②野菜は食べやすい大きさに切る。

③フライパンに油をひき、①を焼く。②も加えて焼く。

④砂糖・みりん・酒・醤油・生姜をからめて煮つける。