



暑い夏にピッタリ☆*:..o(≥▽≤)o...:*☆ ご飯にもビールにも合うのに、お野菜と高野豆腐でヘルシーに♡



コツ、ポイント

片栗粉にまぶしてあるので、いい具合にトロミが付いてきます。トロミが付いたら、火を止めましょう。

材料： (4人分)

高野豆腐 3個

豚薄切り肉 6枚

大葉

4枚(3枚は高野豆腐に巻く分、1枚はトッピング)

茄子

1本(輪切りし、水に晒す)

片栗粉 大さじ5

鶏ガラスープの素 大さじ3

■ *調味料*

醤油 大さじ5

酒 大さじ5

酢 大さじ5

みりん 大さじ2

砂糖 大さじ1

ごま油

大さじ2(最後に回し掛け香り付ける)

鷹の爪 2本

このレシピの生い立ち

高野豆腐があったから～ (^ω^)

1. めるま湯に10分浸し、軽く水を絞る。



2. 高野豆腐は半分にカット。豚肉、大葉、高野豆腐を乗せ巻き巻き。



3. 片栗粉+鶏ガラスープの素を混ぜ合わせ物を、②とアク抜きした茄子の全体にまぶす。



4. 油を熱したフライパンに③を投入。



5. コンガリしたら、調味料を投入。



6. 全体に絡めながら、トロミが付いたら火から下ろす。



7. 胡麻・大葉・ネギを散らしたら出来上がり♡

