



優秀賞

豆腐の肉巻きトマトソース煮

レシピ考案者



ツルハドラッグ 管理栄養士

嘉代 桃花

隠し味の「コクうま」が味の決め手！トマトのうま味で減塩でもおいしく、暑い夏でもモリモリ食べられます！



調理時間

15分

(時間外を除く)

1人分あたり

塩分…………… 1.0 g

野菜…………… 180 g

たんぱく質 …… 19.0 g

エネルギー …… 273 kcal

材料 (4人分)

- 豚ロースしゃぶしゃぶ肉 …………… 16枚(192g)
- 木綿豆腐 …………… 1丁(300g)
- 玉ねぎ …………… 1個(200g)
- ブロッコリー …………… 1個(200g)
- カットトマト缶 …………… 1缶(400g)
- 酒 …………… 大さじ2
- A 「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」 …… 大さじ1・1/2
- 「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ> …………… 2個
- 「パルスweet® スリムアップシュガー®」スティック …………… 2本
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 「AJINOMOTO® オリーブオイル エキストラバージン」 …… 大さじ1
- パセリのみじん切り・好みで …………… 適量

作り方

- ①豆腐は水きりをして(時間外)8等分に切る。豚肉を十字におき、中心に豆腐をのせて巻き、片栗粉をふる。玉ねぎはくし形切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の肉巻きを巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら、転がしながら肉に火が通るまで焼く。
- ③①の玉ねぎ・ブロッコリー、Aを加えて煮る。
- ④器に盛り、好みでパセリをふる。