



野木町地産地消メニュー



⑦ 高野豆腐の豚肉巻きのトマト煮

調理時間 15～20分

高野豆腐を使ってかさ増し！
1日に必要なたんぱく質の大部分が
摂れます。

食材の旬

トマト 5月～8月
高野豆腐 冬の時期



【材料】

豚もも薄切り肉	4枚
高野豆腐	2枚
玉ねぎ	1/2個
オリーブ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ	お好みで

(A)

トマト(刻む)	100g
中濃ソース	小さじ1/2

【作り方】

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻してから、ぎゅっと絞って水気をしっかりきり、食べた時の水っぽくならないようにする。厚みを半分に切って、縦に2等分に切る。
- ②豚肉の長さを半分に切り、1枚を広げ、①をのせ巻く。同様にして8個作る。塩・こしょうする。
- ③フライパンに油を熱し、みじん切りにした玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎに火がとおったら端に寄せ、②を入れて両面を色よく焼く。肉巻き高野豆腐を取り出す。
- ④フライパンに(A)を加え、よく混ぜる。煮立ったら肉巻き高野豆腐を戻し入れ、5分位煮混む。時々スプーンで汁をすくってかける。器に盛り、パセリを散らす。

～ひとくちメモ～ ・こうや豆腐の水気はしっかり切って、食べた時の水っぽさを防止。
・肉巻きした時、両端はこうや豆腐が見える状態にしておくとも味が染み込んでいきます。