

# 【メイン】厚揚げの豚肉巻き

## ■材料(保存容器大1個分)

豚バラ薄切り肉	8枚
厚揚げ	小2枚
塩	適量
ブラックペッパー	適量
油	大さじ1/2
<調味料>	
しょうゆ	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
純米酢	大さじ1/2



## ■作り方

1. 厚揚げは表面の余分な油をキッチンペーパーでふき取り、細長く8等分になるように切る。調味料はボウルに混ぜ合わせる。
2. 豚肉を広げ、厚揚げに巻き付ける。
3. フライパンに油をひき、2の巻き終わりを下にして並べ、塩とブラックペッパーをふる。
4. 3を中火にかけ、全体焼き色がつくように転がしながら焼く。
5. フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、調味料を加えて煮からめる。

## ■ポイント

塩とブラックペッパーはやや強めにふるとよい。

- お弁当OK
- 冷蔵庫で3~4日保存可能