

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

# 豆腐の肉巻き

## 材 料 【材料：4人分】

- ・木綿豆腐…1丁
- ・卵…1個
- ・みょうがの甘酢漬け…1と1/2個
- ・塩・こしょう…適量
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2
- ・大根…1/4本
- ・梅干し…2個
- ・青じそ…8枚
- ・にんにく…2片
- ・塩…小さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ2と1/2
- ・小麦粉…適量
- ・豚ばら肉…250g
- ・卵…1個
- ・パン粉…適量
- ……………
- ～付け合わせの野菜～  
レタス、きゅうり、  
キャベツ、ベビーリーフ等



## 作り方

- ①木綿豆腐は500Wの電子レンジで10分加熱し、水切りをする。
- ②ゆで卵を作る。
- ③ソースを3種類作る。  
【卵ソース】②とみょうがの甘酢漬けをみじん切りにし、塩・こしょう、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。  
【大根ソース】大根は鬼おろしでおろす。梅干しは種を除いて包丁でたたいてペーストにし、大根おろしの上にのせる。  
【青じそソース】青じそ、にんにく、塩、オリーブオイルをフードプロセッサーにかける。
- ④①を12等分にし、小麦粉をまぶして豚ばら肉を巻き、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、油で揚げる。
- ⑤ソースをそれぞれ小皿に盛り、付け合わせの野菜と一緒に④を皿に盛り付ける。