

主 菜 献立名： 油揚げの肉巻き蒸し

彩りのよい、あっさりとした蒸し料理です！

●材料 (4人分)

	油揚げ	2枚
	しし唐	12本
	レタス	40g
	トマト	1個
A	鶏ひき肉	200g
	たけのこ	40g
	生しいたけ	1枚
	にんじん	40g
	小ねぎ	2本
	ゆずの皮	小さじ2
	塩	小さじ1/3
	卵	1/2個
	片栗粉	小さじ2
	ポン酢しょうゆ	小さじ2

●作り方

- ① たけのこ・しいたけ・にんじん・ゆずの皮はみじん切りにし、小ねぎは小口切りにする。しし唐は切り込みを入れておく。
- ② 油揚げは三辺を細く切って開く。
- ③ Aの材料を合わせてよく混ぜる。これを油揚げの上に半分ずつ広げてのばし、巻いて巻き終わりをつまようじで止める。
- ④ 蒸し器に水を入れ油揚げの肉巻きを蒸す。しし唐はさっと焼いておく。
- ⑤ 蒸し上がったら食べやすい大きさに切り分け、しし唐・レタス・トマトと一緒に盛り合わせる。
- ⑥ ポン酢しょうゆをつけていただく。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
169	14.7	9.0	1.0