

料理名	大山豆腐とやまゆりポークを使った肉巻き豆腐の甘辛ソース	
材料名	数量(4人分)	作り方
○木綿とうふ (大山とうふ)	1丁	① 豆腐の水分を抜く為、キッチンペーパーで包み、バットに入れ、その上から皿などをのせ重石をして、30分～1時間置く。 (急ぐときは皿にキッチンペーパーを巻いた豆腐をのせてレンジで2分くらいかけるとよい。取り出し時にはやけどに注意する。) ② 長ねぎはななめに切っておく。(青い部分も使う) ③ 甘辛ソースの材料を合わせておく。 ④ 水気を切った豆腐を8等分に切る。 ⑤ ④に片栗粉をうすく両面にまぶす。 (茶こしなどを使うとよい) ⑥ 豚うす切り肉を広げてタテ半分に切る。 ⑦ タテ半分に切った豚肉を④の豆腐に巻いていく。 ⑧ フライパンに油をひき、⑦を並べて火をつける。 ⑨ 両面こんがり焼いたら余分な油をキッチンペーパーで取る。切っておいた長ねぎを加えて少し炒める。 ⑩ 甘辛ソースをフライパンに入れ、からめて少し煮てお皿に盛りつけて上にかいわれをのせ完成。
○豚うす切り肉 (やまゆりポーク)	8枚	
○長ねぎ (相模原産)	1本	
かいわれ大根	1パック	
甘辛ソース		
砂糖	大さじ2	
水	大さじ2	
みりん	大さじ1	
しょう油	大さじ1.5	
○にんにく (厚木産)	1片(すりおろし)	
片栗粉	適量	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> やまゆりポーク 県内で9戸の養豚農家が生産しています。配合飼料には、大麦などを含んだ厳選された大豆かす、米などを与えています。豚にはビタミンB1がたくさん含まれ疲労回復にとっても良いです。 豆腐 タンパク質・カルシウムが豊富で消化に良いです。
サラダ油	適量	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー286kcal たんぱく質18.5g)