

優秀賞

豆腐の肉巻きトマトソース煮

隠し味の「コクうま」が
味の決め手! トマトのうま味で
減塩でもおいしく、暑い夏でも
モリモリ食べられます!



調理時間
15分
(解凍を除く)

1人あたり
塩分..... **1.0g**
野菜..... **180g**
たんぱく質..... **19.0g**
エネルギー..... **273kcal**

材料 (4人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ肉 16枚(192g)
木綿豆腐 1丁(300g)
玉ねぎ 1個(200g)
ブロッコリー 1個(200g)
カットトマト缶 1缶(400g)
酒 大さじ2
A 「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」 大さじ1・1/2
「味の素KKコンソメ」<塩分ひかえめ> 2個
「ハルスイート® スリムアップシュガー®」スティック 2本
片栗粉 大さじ2
「AJINOMOTO® オリーブオイル エキストラバージン」 大さじ1
パセリのみじん切り・好みで 適量

作り方

- ①豆腐は水きりをして(時間外)8等分に切る。豚肉を十字におき、中心に豆腐をのせて巻き、片栗粉をふる。玉ねぎはくし形切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の肉巻きを巻き終わりを下にして焼く。焼き目がついたら、転がしながら肉に火が通るまで焼く。
- ③①の玉ねぎ・ブロッコリー、Aを加えて煮る。
- ④器に盛り、好みでパセリをふる。