



さっぱり肉豆腐

賀茂川中学校3年 平 祥奈

アピールポイント



梅干しでさっぱりした味つけですが、片栗粉でトロッとさせたことです。



材料（4人分）

豚ロース肉…… 160 g
塩…………… 適量
黒こしょう…… 少々
片栗粉…………… 適量
絹豆腐…………… 680 g
レタス…………… 100 g
ねぎ…………… 1本
梅干し…………… 4個
薄口しょうゆ 大さじ2
塩…………… 小さじ1
かつお節…………… 10 g
水…………… 1,200cc

* 緑の文字は竹原の食材です。

- ①豚ロース肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ②かつお節でとただしに、塩・薄口しょうゆで味をつけ、梅干し・絹豆腐を入れて3分煮る。
- ③②の中に豚ロース肉を入れる。仕上げにレタスを加えて火を止める。
- ④器に盛り付け、ねぎを散らす。



・梅干しが入っているので、さっぱりと食べられます。