

調理時間
50分

巻き巻きNew!!ど〜ふ

作り方

【牛乳豆腐】

- 1 牛乳と塩2つまみを鍋に入れ、中火で60°Cくらい(鍋の内側に細かい泡が出てくる)までおたまで軽く混ぜながら加熱する。
- 2 弱火にして酢を分量の半量をまわし入れ、下から混ぜる。
- 3 少し分離してきたら火を止め、残りの酢を入れて混ぜ、ほぼ分離したらザルにキッチンペーパーやさらしをひき水切りする。

POINT

- 牛乳を沸騰させないように火を入れることがポイントです。
- 肉を焼きすぎると固くなってしまうので、巻き終わりを下にして中火⇒弱火でじっくりと!!

- 1 肉の両面に軽く塩・こしょうをしておく。
- 2 大葉は軽く洗い、キッチンペーパー等で水切りしておく。
- 3 にんじんを縦にピーラーで12枚スライスし、さっと湯通しする。
- 4 牛乳豆腐を12等分しスプーンでフットボール型に丸くする。
牛乳豆腐⇒海苔⇒にんじん⇒大葉⇒肉の順で巻き、小麦粉をまぶす。
- 5 フライパンに少し多めの油を熱して、巻き終わりを下にして焼く。全体に少し焼き色がついたら、ふたをして弱火で3〜5分蒸し焼きにする。
- 6 器に盛り、わさびしょうゆを添える。

坂本 志音さん

材料(4人分)

豚ロース薄切り …… 12枚
 塩・こしょう …… 少々
 にんじん …… (縦) 1/2本
 大葉 …… 12枚
 海苔 …… 1枚半
 小麦粉 …… 適量
 サラダ油 …… 適量

【牛乳豆腐】

牛乳 …… 1ℓ
 酢 …… 大さじ4
 塩 …… 2つまみ
 しょうゆ …… お好みの量
 わさび …… お好みの量