

## 高野豆腐の肉巻き

材料 2人分

高野豆腐	2枚
豚もも肉スライス	8枚
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

作り方

- ① 高野豆腐をお湯で戻して、軽くお湯を切りま  
す。
- ② 高野豆腐1枚を4等分に切り、肉を巻いてい  
きます。
- ③ テフロンのフライパンで肉巻きを焼きます。
- ④ 全面焼けたら、調味料を全て入れます。
- ⑤ グツグツ汁がなくなるまで煮詰めます。

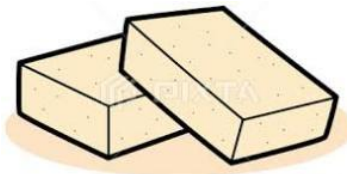
栄養成分（1人分）

エネルギー	239kcal	カルシウム	116mg
蛋白質	21.1g	鉄分	1.7g
脂質	11.8g	塩分	0.9g



## 高野豆腐の栄養素

脂質の代謝がよくなる「大豆サポニン」  
老化予防になる「ビタミンE」  
骨粗しょう症予防になる「イソフラボン」  
中性脂肪やコレステロールを減らす「レシチン」  
良質なたんぱく質  
良質な脂質（8割が不飽和脂肪酸）  
鉄分  
カルシウム  
マグネシウム  
ビタミンK  
亜鉛  
食物繊維



高野豆腐1枚  
鉄分1.1mg  
カルシウム106mg