

高野豆腐のチーズ入り照り焼き



<材料> 子ども 4人分

高野豆腐	2枚
チーズ	4枚
豚肉	4枚
小麦粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
だし汁	30ml

A

(作り方)

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻してから水気を切り、半分に切っておく。
- ② 包丁で①に切り目を入れ、高野豆腐の間にチーズをはさむ。
- ③ ②に豚肉を巻いてから全体に薄く小麦粉をまぶす。
- ④ 肉の巻き目を下にしてフライパンに並べ、蓋をして中火で両面焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、Aを入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。

※チーズは、切れてるチーズを使うと作りやすいです。