



## 肉巻きとうふ



材料(1人分)	
便利とうふ(ブロックタイプ).....	8個
豚バラ肉.....	4枚
塩コショウ.....	少々
すき焼きのたれ.....	200cc
油.....	少々
白ねぎ.....	1/2本
さやえんどう.....	8個

### ・作り方

- ①まな板の上にバラ肉を敷き、【便利とうふ】を1周と1/4巻いて残りを切り取る。(豚バラ肉1枚で2個分巻けます)
- ②フライパン、または小鍋に油を敷き、塩コショウで味を調え、表面に焦げ目がつく程度に焼く。
- ③②の中にすき焼きのたれを入れ、中火で10～15分ほど煮込む。
- ④肉がとうふを締め付け、とうふ全体に味がしみ込んだら出来上がり。