**にんにく香る肉ロール**

|  |  |
| --- | --- |
| 材料  （2人分） | ・人参　1/4本  ・アスパラ　2本  ・豚ロース　8枚  ・木綿豆腐　1/4丁  ・ガァリック娘　適量  ・片栗粉　適量  ＜タレ＞ ・ガァリック娘　大1（豆腐をつけていたものを使用）  ・マーマレードジャム　大3  ・濃口醤油　小1  ・酒　小1  ・アーモンドスライス（細かく砕く）大1  ・フリルレタス　　・ミニトマト |
| 調理方法 | ①　水切りした木綿豆腐を、ガァリック娘に漬けておく  ②　人参、アスパラを縦長に切り、下茹でする  ③　①、②を豚ロースで巻き、片栗粉をつける  ④　フライパンに、ガァリック娘（豆腐をつけていたものを使用）を  ひき、③を焼いていく（フタをして蒸し焼き）  ⑤　タレを入れ、味付けする  ⑥　食べやすい大きさに切り、フリルレタス、ミニトマトを添える |
| コメント | ☆ガァリック娘に水切りした木綿豆腐を漬けていたので、しっとりと  にんにく香る美味しい豆腐になっています。 |