**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。 |