



375Kcal、塩分2.6g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

<作り方>

油揚げ(長方形)	3枚
豚ロース薄切り	9枚
ほうれん草の葉	9枚
白菜	1/4株
なま麩(梅)	1/2本
生姜せん切り	①片分
海老	8尾
生しいたけ	4枚
長ネギ	1/2本
水菜又は春菊	
A 出し汁	カップ6
醤油	大さじ2、みりん大さじ2
塩	小さじ1/2

1. 油揚げは熱湯をかけて油切りし、3片を切り開ける。白菜、ほうれん草の葉はさっとゆでる。なま麩は棒状に切る。
2. 揚げを巻きすの上に置き豚肉、ほうれん草、白菜の順にのせ、真ん中に生麩と生姜をのせ、くるっと巻く。2cm位に切る。
3. 鍋に2と海老、生しいたけ長ネギ、水菜を並べ、Aを注ぎ煮る。