

作品名	肉巻きホワイトソースがけ		
ポイント	高野豆腐を牛乳でもどし、下味のつけ汁にも牛乳を使用して、ジューシーな感じの肉巻きにしました。 焼いたそのままでもおいしいですが、さらにホワイトソースをかけてクリーミーでおいしい一品にしました。		
材料 4人分	牛乳 825ml 高野豆腐・・・6個 牛乳・・・・・・400ml  青じそ・・・・・・・・・・4枚 スライスチーズ （溶けないもの）・・・4枚  豚ロース肉（薄切り）・・・12枚 塩・・・・・・適量 こしょう・・・・適量 サラダ油・・・・適量	A（つけ汁） 牛乳・・・・・・大さじ5 粉末だし・・・・1/2袋 みりん・・・・大さじ2 しょうゆ・・・・大さじ1 しょうが汁・・・少々  小麦粉・・・・適量	B（ホワイトソース） 玉ねぎ・・・・小1個 バター・・・・10g 小麦粉・・・・10g 牛乳・・・・350ml 塩・・・・適量 こしょう・・・・適量  <飾り> 青じそ・・・・5枚
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 温めた牛乳で高野豆腐をもどし、かるく絞っておく。</li> <li>② 青じそとスライスチーズは1/3に切り、玉ねぎは薄切りにする。</li> <li>③ ①をAにつけ、味をしみこませ半分になり、サンドできるよう横に切り込みを入れる。</li> <li>④ 青じそとスライスチーズを中にはさむ。</li> <li>⑤ ④を塩、こしょうした豚肉で巻く。</li> <li>⑥ 小麦粉を⑤の豚肉のまわりにつけ、油でこんがり焼く。</li> <li>⑦ 玉ねぎをバターで炒め、小麦粉、牛乳、塩、こしょうを加え、ホワイトソースを作る。</li> <li>⑧ 器に青じそを飾り、焼いた⑥に⑦のホワイトソースをかける。</li> </ol>		
写真			