



油揚げのささ身巻き

エネルギー 230 kcal

塩分 2.2 g

※エネルギー・塩分は1人分です。

梅酒料理（3）
料理研究家 馬場香織さん

材料2人分

油揚げ	2枚
鶏ささ身	2本
青じそ	6枚
サラダ油	適量
赤みそ	20g
梅肉	大さじ1/2
梅酒	大さじ1



作り方

1. 油揚げは3方を切り、手で開く。
2. 鶏ささ身は縦に1/2に切る。
3. ボウルに赤みそ、梅肉、梅酒を入れ混ぜ合わせる。
4. 開いた油揚げの表面に(3)を薄くぬり、青じそを敷き鶏ささ身を乗せて巻きつまようじでとめる。
5. フライパンにサラダ油を入れて(4)を入れ、フタをして弱火で焼く。途中かえしながら10分程焼き、表面がかりかりになったらできあがり。