

とうふちくわを使ったレシピコンテスト



グランプリ

考案者 **岡部直美 様**

レシピ名

トーフ・ナツシーの 照り焼きポークロール

作り方

- ① とうふちくわを3等分に切る
- ② 梨の皮をむき、ちくわの穴の大きさに切って入れ込む
- ③ 豚バラ薄切り肉をちくわに巻き、片栗粉をまぶす
- ④ フライパンに油をひき、巻き終わりが下になるようにおいてカリッと焼く
- ⑤ よぶんな油をキッチンペーパーで拭き取り、Aの調味料をまわし入れてからめ、白いりごまをふる
- ⑥ 食べやすい大きさに切ってできあがり。

材料&分量(4人分)

とうふちくわ・・・2本
豚バラ薄切り・・・6枚
梨・・・適量
しょうゆ・・・大さじ1
みりん・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1
片栗粉・・・適量
白いりごま・・・適量

A



審査員の講評

- とうふちくわ、梨と鳥取らしい。また、梨の食感がアクセントになり、旨みを巻き込んだ一品。鳥取への愛情にあふれている。
- とうふちくわ、梨、豚肉のバランスが good！とうふちくわの美味しさが生かし切れている